

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии
Кафедра психологии образования

**ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД СДАЧИ ОГЭ**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки: 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование.

Профиль – «Психология образования»

Квалификационная работа
допущена к защите
зав. кафедрой _____ Н.Н. Васягина
подпись

«28» _____ февраля _____ 2020 г.
дата

Руководитель ОПОП:
_____ Н.Н. Васягина
подпись

Исполнитель:
Мелехова Полина Дмитриевна,
студент
ПСО-1501z заочного отделения

подпись

Научный руководитель:
Григорян Елена Николаевна-
к.пс.н., доцент кафедры
психологии образования

подпись

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Проблема развития стрессоустойчивости старшекласников на этапе подготовки к основной аттестации	8
1.1 Проблема стрессоустойчивости в современной зарубежной и отечественной психологии.....	8
1.2. Особенности стрессоустойчивости у старшекласников	20
1.3 Анализ подходов к развитию стрессоустойчивости старшекласников на этапе подготовки к основной аттестации	38
Вывод по первой главе.....	47
Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей по развитию стрессоустойчивости на этапе подготовки к основной аттестации	49
2.1 Организация и методы исследования	49
2.2. Психолого-педагогическая программа развития стрессоустойчивости старшекласников на этапе подготовки к итоговой аттестации	54
2.3 Анализ полученных результатов.....	61
Выводы по второй главе:	68
Заключение.....	72
Список литературы	74
Приложение 1.....	79
Приложение 2.....	80
Приложение 3.....	81
Приложение 4.....	82
Приложение 5.....	83

Введение

Актуальность нашей темы исследования, понятна, каждому жителю мегаполиса, ведь ритм жизни современного человека буквально, пронизан ежедневным шумом, стрессами и агрессивным поведением со стороны окружающих нас людей. Хочется отметить, что среди населения за последние пять лет наблюдается неуклонный рост таких стресс обусловленных заболеваний, как тревожные, депрессивные и психосоматические расстройства. Наиболее подвержены стрессу обучающиеся, все не смотря, на сложные экзамен ОГЭ, им необходимо справляться с не понимаем со стороны сверстников, а также непростые отношения с учителями и родителями.

Для подростков, которых можно отнести к девятиклассникам, существует несколько стадий личностных вариантов. Отметим существенную особенность этого периода - личностную нестабильность. Она выражается в эмоциональной тревожности, неуравновешенности, частых колебаниях самооценки и противоречивых чувствах. Все эти показатели свидетельствуют о низком сопротивлении давлению. Нынешняя ситуация в образовании сложилась так, что в начале девятого класса учеников учили идее: "ты не сдашь важные государственные экзамены и в дальнейшем будешь закрыт для тебя. «.. По сути, сдача экзамена становится смыслом студенческой жизни. Высокие психоэмоциональные нагрузки, подростковые переживания повышают давление.

Актуальность этого вопроса заставила задуматься о том, насколько современный студент готов выдерживать стрессы; нет никаких причин снижать его успеваемость при прохождении ОГЭ.

Множество зарубежных ученых такие, как Р. Лазарус и Г. Селье, Л.А. Китаев-Смык, С. Фолькман, Ю.С. Савенко, Э. Фромм занимались проблематикой стресса и стрессоустойчивости. В третьей стадии теории о стрессе Г. Селье стрессоустойчивость рассматривалась им как «адаптационная энергия».

В отечественной психологии данную проблему исследовали:

Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Н. И. Вебер, Р. М. Грановская, И. А. Джидарьян, О. А. Карабанова, Т. Л. Крюкова, Л. А. Китаев-Смык, А. Е. Личко, О. В. Лозгачева, А. Б. Леонова, В. В. Собольников и др. Отечественные авторы понимали под стрессоустойчивостью совокупность компонентов личности, которая обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности.

Проблема стрессоустойчивости в подростковом возрасте рассматривалась в трудах таких ученых, как Л. И. Божович, А.И. Жуков, А.И. Захаров, А.Г. Здравомыслова, В.А. Иванникова, Д.А. Леонтьева, С.С. Либих, М.С. Лебединский, Л. Е. Личко, В.Н. Мясищев, А.М. Прихожан, В. Е. Рожнов, М. Ю. Чибисова и др. Данный возрастной период сопровождается поиском идентичности, личностным и профессиональным самоопределением, всё это может вызывать стресс у старшеклассников, так же, к перечисленным трудностям добавляется проблема сдачи первых экзаменов. Именно экзаменационный стресс является одним из главных причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников.

Одной из причин формирования стрессоустойчивости является активность. Л. С. Выготский отмечал, что учебная деятельность — это система признания способностей ученика. Однако для того, чтобы организовать деятельность посредством обучения, подростку желательно усвоить ценности, включиться в воспитание отношений, а также овладеть социальными нормами и приобрести опыт общения между людьми. Именно поэтому важно организовать процесс обучения таким образом, чтобы он снижал конфликтогенность учебной деятельности и одновременно решал проблему формирования стрессоустойчивости.

Для того чтобы справиться с проблемами, учащиеся средней школы должны уметь управлять своей умственной деятельностью и развивать чувство спокойствия. Для успешного развития стрессоустойчивости важно проводить регулярные психолого-педагогические занятия, которые будут состоять из комплексного подхода и использования различных видов психологической

поддержки (групповая, индивидуальная консультация выпускников, составление рекомендаций, частные консультации родителей девятиклассников).

С учётом значимости выявленной проблемы излагается **тема исследования:** «Формирование стрессоустойчивости обучающихся в период сдачи ОГЭ».

Цель исследования: разработать и апробировать программу формирования стрессоустойчивости у старшеклассников на этапе подготовки к основному государственному экзамену.

Объект исследования: уровень стрессоустойчивости старшеклассников.

Предмет исследования: динамика стрессоустойчивости старшеклассников в процессе реализации психолого-педагогической программы на этапе подготовки к основному государственному экзамену.

Задачи исследования:

1. Изучить на основе научной теории проблемы стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии.
2. Выявить особенности стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к сдаче основного государственной аттестации.
3. Проанализировать различные подходы по развитию стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к сдаче ОГЭ
4. Создать психолого -педагогическую программу для развития стрессоустойчивости у старшеклассников на начальном этапе подготовки к основному государственной аттестации.
5. Апробировать психолого-педагогическую программу для подтверждения или опровержения гипотезы о целенаправленном формировании стрессоустойчивости.

Гипотезой исследования является нашего исследование является предположение, что целенаправленное формирование стрессоустойчивости возможно в процессе реализации психолого-педагогической программы.

Методы исследования:

- теоретические: синтез, анализ, классификация, обобщение;
- эмпирические: анализ документов, наблюдение, беседа, математическая и графическая обработка информации, методика «Прогноз» и Методика изучения стрессоустойчивости Холмса и Раге.

Теоретическая значимость заключается в анализе стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной психологии, особенностях стрессоустойчивости у старшеклассников через психологические и педагогические подходы к росту стрессоустойчивости у старшеклассников в важный период подготовки к основной аттестации.

Практическая значимость состоит разработать и апробировать программу формирования стрессоустойчивости у старшеклассников на этапе подготовки к основному государственному экзамену. Результаты исследования могут быть использованы для индивидуальной и групповой работы, направленной в введение психолого-педагогических подходов к росту стрессоустойчивости старшеклассников на начальном этапе подготовки к основной аттестации.

Во введении аргументирована актуальность исследования, а также предмет, объект, цель, задачи и теоретические и эмпирические методы исследования.

В первой главе «Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к основной аттестации», рассматриваются: проблемы стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной психологии, особенности стрессоустойчивости у старшеклассников и психолого-педагогические подходы.

Во второй главе «Эмпирическое исследование особенностей по развитию стрессоустойчивости на этапе подготовки к основной аттестации» дан анализ методов исследований обучающихся 9 классов в МАОУ-Гимназии №45 по воспитанию стрессоустойчивости на этапе подготовки к основной аттестации ; приведена апробация и анализ программы по развитию стрессоустойчивости старшеклассников .

В заключении представлены основные выводы по результатам

исследования.

База исследования: муниципальное автономное образовательное учреждение Гимназия №45 г. Екатеринбурга.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа содержит введение, две главы, заключение, включает библиографию из 51 наименования и 3 приложений. Объем работы составляет 88 страниц. В работе результаты исследования отражены в 6 диаграммах и 2 таблицах.

Глава 1. Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к основной аттестации

1.1 Проблема стрессоустойчивости в современной зарубежной и отечественной психологии

Необходимо сначала рассматривать исследования стрессоустойчивости в психологии с его основного понятия, далее обратиться к рассмотрению вопроса о процессе стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте и его особенностях и подходах.

Понятие «Стрессоустойчивость» — считается система личностных качеств, который помогает человеку переносить важные волевые, интеллектуальные и чувствительные нагрузки (перегрузки), которые обуславливают особенности профессиональной работе, без каких-либо опасных последствий для деятельности человека, окружающих людей и своего собственного здоровья. При этом, искусственное снижение уровня ощущаемых к поверхностным раздражителям, может привести к отсутствию сильных эмоций и чёткости, а также безразличию, то есть, большая вероятность к созданию отрицательного результата в общественной и семейной жизни человека.[9]

Отечественная психологическая наука особое внимание уделяла проблеме стрессоустойчивости, ей занимались Б.Г. Ананьев, В. А. Абабков, Л.И. Анциферова, В. В. Бодров, А. В. Вальдман, Н. Е. Водопьянова, Л. А. Китаев-Смык, М. М. Козловская, Т. С. Кабаченко, О.В. Лозгачева, О. С. Медведев, В. М. Смирнов, и другие авторы. Не исключение, что и в зарубежной психологии актуальными вопросами стрессоустойчивости и совладающего поведения занимались такие ученые, как С. Вулф, Дж. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, В. Люте, К. Маккей, Г. Селье, Й. Шульц и другие. [15]

Отечественные и зарубежные авторы устанавливают, что стрессоустойчивость — это качество, которое постоянно, и следовательно его можно развивать (увеличивать) тренировкой (психотренинга), создать привычку к ежедневному трудному творческому процессу.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать».

Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения.

Стресс – это неособенная реакция организма на раздражители. В этом вопросе хочется отметить стандартные признаки, которые сопровождают стрессы — это рост в крови концентрации кортизола, увеличение массы надпочечников, и как в дальнейшем снижение массы вилочковой железы. Вилочковая железа довольно важный орган нашей иммунной системы, поэтому большое количество стресса сопровождается снижением иммунитета. Ещё одним признаком стресса является разрушение слизистой желудочно-кишечного тракта, образование язв. Причиной является кортизол, разрушающий белки в организме, поскольку он выделяет при стрессе адреналин, который сужает кровеносные сосуды органов брюшной полости и препятствует этим восстановлению клеток нашей слизистой.[53]

Селье не считал, что стресс вредит организму, а утверждал, что его реакция помогает человеку выживать.

За основу он взял инженерный термин "стресс", означающий, что такие понятия, как - "давление", "стресс", "давление", из науки сопротивления материала и употребления его относятся к человеку. Если смотреть точнее, то впервые не на человека, а на обычных лабораторных мышей, на которых он проводил опыты, причем опыты в то время. В тесте на крысах Селье обнаружил аномальную патологию внутренних органов. Когда Австро-Венгерский эндокринолог Селье вскрывает клетки, крысы обычно убегают и потом долго

бегают в лаборатории, убегая от науки о них. Давным-давно он поймал их и вернул на место. По мнению Селье, именно этот процесс бегства и ареста мыши является причиной поиска патологических изменений.

Необходимо подчеркнуть, что Селье поступил с крысами совсем бессовестно, и лаборатория стала чем-то напоминать зоны пытки, хотя сам Селье называл все это всего лишь «специальным созданием стрессовых ситуаций». Воображение изобретателя стресса не знала границ. Бывали такие ситуации, когда он вдруг подавал ток на клетку, от чего крысы подпрыгивали в воздух, а иногда – закручивал в ткань их так сильно, чтобы они не могли пошевелиться, бывало, что заставлял подолгу плавать или, направлял большое количество громких звуков. Затем эндокринолог Селье, проявив небольшое милосердие, стал заранее предупреждать крыс о предстоящей подаче тока звонком, что, конечно же, снизило уровень стресса, поскольку большую часть времени крысы не опасались электрического удара. После всех испытаний крысы попадали под лезвие исследователя, и у них обнаруживались все те же патологические изменения, что и привело Селье к следующему выводу: неважно, какому воздействию подвергались крысы – внутренние патологические изменения должны были показать одни и те же отклонения. Особым признаком стресса оказалась язва желудка. Таким образом, стресс был определен как "неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие".[33]

Иными словами, Селье сделал значимый вывод, что причиной патологических изменений, а также отклонений от нормы является не сколько само внешнее воздействие (электрошок, пеленание или шум), а реакция организма крысы на эти воздействия.

Добавлю, что физиология, медицина, психология выделяют позитивную (эустресс) и негативную (дистресс) формы стресса. Которые различаются по характеру воздействия нервно-психическими, тепловыми или холодowymi, световыми и другими видами стресса.

Положительный стресс. Это понятие имеет два особенно важных значения для человеческого организма — "стресс, вызванный положительными эмоциями «и» легкий стресс, мобилизующий организм".

Мучение. Негативный тип стресса, с которым организм не может справиться самостоятельно. Это ухудшает здоровье человека и может привести к серьезным заболеваниям.

Эмоциональный стресс. Эмоциональным стрессом рассматривается, как эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и указывающие на неблагоприятные изменения в организме. Во время этого стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, а также активизирует вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение.

Психологический стресс. Психологический стресс, как один из особых видов стресса, он понимается разными авторами с разных точек зрения, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный общественными (социальными) факторами. Отсюда появилось 4 группы людей: стрессонеустойчивые, стрессотренируемые, стрессотормозные и стрессоустойчивые.[19]

Отсюда вам нужно развернуть каждую из представленных концепций, начнем с "стрессоустойчивости". Описывает максимально возможную жесткость по отношению к внешним событиям. Этот тип людей состоит в том, что они не желают менять свое поведение и приспосабливаться к внешнему миру. Эти установки и понятия и понятны для них. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них — это, безусловно, стресс. При возникновении стрессовой критической ситуации люди со стрессоустойчивым типом информационного метаболизма склонны к повышенной эмоциональности, очень неуравновешенны и возбудимы. Они никогда не принимают быстрых и конструктивных решений в моменты напряжения.

Также стоит упомянуть "стресс-тренированных", они готовы к переменам, но не в целом и не каждую секунду. Они стараются изменить свою

жизнь понемногу, без ущерба для объекта, а когда это невозможно по объективным причинам, они, конечно, раздражительны или подавлены. Однако по мере повторения примерно одинаковых по содержанию стрессовых ситуаций "стрессотренируемые" гораздо чаще привыкают и начинают реагировать на стресс с большим спокойствием. Опытные, представители этих команд очень способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.

Между тем "напряженно-заторможенные", конечно, отличаются по силе своих жизненных принципов и мировоззрению, но они совершенно спокойно относятся к внезапным внешним изменениям. Этот тип принципиально не готов меняться, шаг за шагом или постепенно, но он может быстро пройти и время перемен в определенной сфере вашей жизни, например, кардинально изменить вид деятельности или хобби. Люди, у которых есть команда этой группы, могут быть лидерами или руководителями вовремя "точечных" изменений после того, как ваш новый статус будет немедленно зафиксирован. Если происходит не один стресс, а несколько подряд, то вы особенно медлительны, что постепенно теряет свое присутствие духа и контроль над своими эмоциями.[22]

Точно так же "стрессоустойчивые" люди готовы принять любые перемены, довольно спокойные, независимо от того, какого характера – долговременного или мгновенного – они не принимают. Скорее, наоборот, все стабильное и дефолтное для них странно и делает смешным из-за общей нестабильности, столь сильно ощущаемой представителями Тимов этой группы. Чаще всего они инициируют процессы трансформации или даже сами революции, руководят ими, и в самый важный момент можно отойти в сторону, потому что при всей своей любви к переменам, те не всегда в восторге от возможности нанести ущерб себе. Эти типы людей способны эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но менее приспособлены к работе в организациях с устоявшимися традициями и порядками. Особое напряжение для них вызывают лишь более сложные события, связанные с ними самими или их близкими. Часто "стрессоустойчивые" люди выбирают

профессии, связанные с опасностью и постоянным присутствием в экстремальных ситуациях и зонах нестабильности.

Рассмотрим первую точку зрения, которая принадлежит С.В. Субботину под тождеством «стрессоустойчивость», он изучает частные его составляющие, как психологическая устойчивость к стрессу, эмоциональная устойчивость, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность.[63]

В добавление к вышесказанному хочется выделить А.А. Баранова, который предлагает считать стрессоустойчивость отдельным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов.

Немало важно, что Б. Х. Варданян, считает стрессоустойчивость, как "характеристику личности, обеспечивающее согласованное отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, способствующее успешному выполнению деятельности".

Также не обходит стороной тему стрессоустойчивости П.Б. Зильберман. Он указывает, что устойчивость может быть нецелесообразным событием, характеризующим отсутствие адекватного мнения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же расскажет свою трактовку стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» .[75]

Так, В.Н. Васильева пишет, что стрессоустойчивость – это с одной стороны невосприимчивость к стрессгенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на физиологическое и психическое состояние человека, а с другой - способность контролировать и сдерживать 10 возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий [4]. Л.М. Аболин считает, что эмоциональная устойчивость есть «интегральное качество личности, отдельные

эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют результативному достижению поставленной задачи. По его исследованиям можно сказать, что стрессоустойчивость – это свойство, которое объединяет в себе несколько компонентов. Б.Х. Вардanian так же определяет стрессоустойчивость, как особое взаимодействие всех характеристик психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он говорит о стрессоустойчивости «...можно более конкретно определить, как свойство личности, обеспечивающее тонкое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее результативному выполнению деятельности».

В своем исследовании О.В. Лозгачева тоже рассматривает под стрессоустойчивостью «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» . [22]

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как совокупность эмоционально – волевых качеств. Так, в своих трудах К.К. Платонов рассматривает это понятие как взаимодействие эмоционально волевых качеств личности в их отношении к характеру деятельности и разделяет эмоциональную устойчивость как эмоционально-моторную, эмоционально-сенсорную и эмоционально-волевою. Изучая понятие стрессоустойчивость, мы остановились на трактовке, которую предложил П.Б. Зильберман, он понимал под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием 11 эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

Можно сделать вывод, что стрессоустойчивость — это сложное, многоуровневое качество личности, включающее в себя ряд навыков и широкий спектр различных явлений. Исходя из этого, можно отметить, что стрессоустойчивость свойственна только физически здоровым, эмоционально устойчивым людям с активной жизненной позицией, с высокой самооценкой и низким уровнем тревожности. Стрессоустойчивость рассматривается в качестве наиболее частых случаев как пассивная, зависимая, склонная к депрессии и тупым реакциям личность с высоким уровнем тревожности.

В наиболее экстремальных исследованиях Н. И. Бережной стрессоустойчивость изучается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов: эмоциональный компонент (эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления негативных последствий экстремальных ситуаций); психофизиологический (свойства нервной системы); мотивационный (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); волевой компонент (сознательная саморегуляция действий.); интеллектуальная оценка требований ситуации, предвосхищение возможных изменений, принятие решений о формах действий) информации (профессиональная подготовка, осознанность и готовность личности к выполнению определенных задач.

Стрессоустойчивость человека определяется индивидуально особенностями и мотивационной направленностью личности.

Следует отметить, что стресс не всегда оказывает негативное влияние на эффективность проводимой деятельности. Уровень стрессоустойчивости коррелирует с преобладанием определенных ценностей в жизни человека, таких как преобладающие духовные ценности у людей с высоким уровнем стрессоустойчивости. С другой стороны, Распространенность материальных ценностей может привести к снижению уровня стрессоустойчивости и образованию стрессовой зависимости. Это может привести к появлению видения мира, благодаря которому стресс является неотъемлемым свойством жизни. Сегодня в исследованиях по стрессоустойчивости индивида особое

внимание уделяется психологическим и личностным факторам, которые вызывают реакцию человека в экстремальных условиях. Интенсивность стрессового состояния зависит от условий стрессовых факторов, мотивационных и социальных особенностей человека. В проявлении стрессоустойчивости и стратегий преодоления возраст и пол установлены в результате того, что пожилые люди страдают от менее энергичных форм преодоления, в отличие от молодых людей, использующих активные стратегии. Также можно выделить половые признаки, поэтому мужчины склонны выбирать стратегию, в которой они перешли непосредственно к активным действиям. В то время как женщины выбирают более пассивные стратегии или обращаются за помощью. Поэтому можно сказать, что степень реакции на стрессовые события у людей среднего возраста значительно выше, чем у пожилых людей. [31]

Субъект может воспользоваться выбором в режиме ответа, активности, его поведении, но степень свободы выбора ограничена особенностями стрессовой ситуации.

Согласно всем известным теориям Холмса и якости, стрессоустойчивость может быть рассчитана в зависимости от степени устойчивости к стрессорам, поэтому всех людей можно условно разделить на четыре группы. Стрессовые люди, которые всегда готовы к изменениям и принимают их легко. Их достаточно легко преодолеть трудности в кризисных ситуациях. Стресс неустойчивых людей, они абсолютно противоположны человеку, которому трудно приспособиться к любым изменениям, для них достаточно сложно изменить свое отношение, поведение и мнения.

Но есть и другие типы людей, которые готовы к изменениям поэтому стресс тренируется. Они хорошо приспосабливаются к окружающей среде постепенно, но если это невозможно, то и они легко становятся подавленными. Когда стрессовые ситуации повторяются, стресс привыкает и реагирует более спокойно.

Самой пассивной является категория-стрессовые люди. Они не изменяются под влиянием внешних событий, имеют солидные позиции и свои установки на мир. При постоянном стрессе такие люди теряются. В настоящее время некоторые авторы связывают изучение стрессоустойчивости человека с преобладанием определенных «стратегий преодоления». [36]

При успешном переживании трудной жизненной ситуации существуют различные варианты, а также встречаются одинаковые стратегии: хороший обзор, поиск социальной поддержки, стратегия самоконтроля; принятие ответственности; стратегии избегания и т. д. Эмоциональное состояние стресса открывает человеку резервные силы. Статистика показывает, что за последнее десятилетие был предпринят ряд попыток выявить основные признаки веса. Но найти степень сложности и напряженность ситуации очень сложно, вернее, невозможно. При этом одно и то же событие у разных людей может вызвать резкую реакцию, породить положительные или отрицательные чувства, остаться практически незамеченным у человека. Один и тот же стимул воздействует на разных людей по-разному и по-разному влияет на их способности.

Следует подчеркнуть, что стрессоустойчивость является нулевым стабильным качеством и может быть развита, возможно Л. А. Китаев-Смык выделяет три стадии развития стрессоустойчивости.

Это первый раз и методы оценки инцидентной ситуации (условия и оцениваемые требования в данной ситуации, величина нагрузки, признак воздействия на гнев, и сила организма, и личность, соотношение требований ситуации, и возможности личности).

На следующем этапе стресса оцениваются и анализируются изменения в организме индивида (локализация последствий стресса может быть отделена от систем организма или окрестностей личности).

Третий этап называется "адаптационным процессом" (какой большой период, в котором главную роль играет одно из трех направлений: сопротивление, адаптация или уход от стресса). Проблема, стресс, защита, цель

в их работе над Л. В. Куликовым и А. А. Барановым. Они выявили, что и часть личности, или самость, и проектно-рабочая сфера психики, и их отношения устойчивы к стрессу. [12]

Из этого следует, что мы готовы выделить некоторые факторы, влияющие на стрессоустойчивость: знания симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; умение строить межличностные отношения, осознание его последствий; психологическая компетентность (осознание своих личностных и психофизиологических качеств); жизненный опыт, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения; личностные особенности (направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям);. Следовательно, основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются: поведенческий; физиологический; субъективный; социально-психологический и психологический фактор стресса.

Можно утверждать, что жизнь человека всегда сопровождается ситуациями "экзаменов", а также различными типами тестов, в которых необходимо доказать их социальную прочность, уровень интеллекта, материальное благополучие или физическое благополучие. Симптомы экзаменационного стресса часто можно наблюдать у разных людей, независимо от возраста и положения в обществе, например, у студента, который пришел в школу с неудачными домашними заданиями, у молодых водителей, которые в первый раз сдают экзамен, у студентов, во время сессии. Давайте остановимся на нашей работе в старших классах, потому что для подростков стресс является естественным явлением, и поэтому факторы, вызывающие стресс в определенный возрастной период, различны и склоняются к постоянным изменениям. Часто стресс вызван давлением со стороны взрослых или их собственными высокими ожиданиями. Другие ожидают от ребенка определенного хорошего поведения, высоких оценок, лидерских качеств среди сверстников, участия и победы в различных видах деятельности, такая нагрузка может быть для него стрессовой. Подростки подвержены стрессам сильнее, чем

взрослые, потому что в этом возрасте сильное влияние оказывают стрессоры оценок извне. Понятие стресса настолько разнообразные и индивидуальные, что проявляется у каждого ребенка, особым образом один подросток легко переносит дни в секциях плавания, без особых трудностей, получая хорошие результаты. Но для других соревнование в секции может показаться настолько страшным, что у него начинаются спазмы в животе и головные боли, даже при виде воды.

Кроме того, дети школьного возраста, которые испытывают один и тот же уровень стресса, могут проявляться по-разному. Некоторые, проявляя признаки депрессии, становятся замкнутыми и опрометчивыми, стараются как можно больше избегать своих сверстников. Другие проявляют стресс в приступах раздражительности или агрессивных вспышках ярости, которые показывают, что они теряют контроль над собой.

Как было изучено выше, П.Б. Зильберман под стрессоустойчивостью понимал «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».[56]

Проанализировав отечественную и зарубежную литературу по данной теме, мы выявили, что стрессоустойчивость – это качество, которое можно тренировать, тем самым повышая уровень жизнеспособности учащихся.

В данном разделе мы изучили, виды стрессов, их особенности, а также группы стрессоустойчивости, можно подвести итог, что стресс оказывает не только разрушительное действие. В допустимых пределах, он помогает тренировать нервную систему и способствует активизации внутренних сил человека, делая его сильнее.

Также мы отметили, что такое явление, как стрессоустойчивость рассматривается в основном, как показатель, влияющий на успешность и результативность той или иной деятельности. Она состоит из определенных

личностных качеств и совокупности таких взаимосвязанных между собой компонентов как: психофизиологический; эмоциональный; мотивационный; волевой; информационный и интеллектуальный, которые позволяют преодолевать стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей личности и окружающих.

1.2. Особенности стрессоустойчивости у старшеклассников

Начав, разговор об особенностях стрессоустойчивости, хочется в первую очередь задать вопрос: «Является ли ОГЭ стрессом для старшеклассников?»

С начала девятого класса сдача экзаменов учащимся-смысл жизни. Подростковые стрессы, частые перегрузки не имеют стороны. В результате, когда он пришел на экзамен, подросток выходит на себя в незнакомом месте, с незнакомыми людьми и наблюдателями. Далее он сидит за партой/компьютером и остается друг к другу со страхом и стрессом, которые готовы помешать вам стать успешным в этот момент. А если я не поручаю... родители убивают меня ... иду в колледж, теряю в жизни" и т. д..[26]

Основной государственный экзамен (ОГЭ) — экзамен в средних учебных заведениях-школах, лицеях и гимназиях в целом по Российской Федерации. Одновременно работает в качестве выпускного экзамена в школе или поступает в колледж, где учится в десятом классе. При проведении экзаменов на всей территории России используются единые задания и общие методы выполнения работ. После сдачи экзамена всем участникам выдают свидетельства о показании ОГЭ, где им показали 100 баллов по предметам оценки. ОГЭ с 2002 года является единственной и самой эффективной формой сдачи основного экзамена в школе после девятого класса, а также вступительного экзамена в колледж.[6]

Главный экзамен имеет особые качества. Эти свойства могут вызывать различные трудности у учеников. Ниже приведены их краткие характеристики и пути профилактики.

Когнитивные трудности. Трудности, связанные с частичной переработкой этой информации, тестовыми заданиями. В настоящее время методику тестирования все шире и шире используют для проверки знаний учащихся, но школьная практика не успевает претерпеть реальных изменений. Зачастую обучение проходит по мере поступления. В то же время необходимо создать особый умозаключенный текст: умение оперировать фактами и положениями, умение различать большие стороны в каждом вопросе и отличать их от ненужных вещей, взятых из общего контекста. Классическое обучение, как всегда, не учитывается. Совсем другая, особая тема, также обращает внимание на умение связываться друг с другом с изложением.

Процедура подачи ОГЭ требует специальной стратегии: ученикам нужно прежде всего знать, какие задания он должен решать, работать более основательно, а также с какой стороны их выполнять. Назначение работ является главным для ребенка, так как зачастую это предполагает экзаменационную оценку. Выбор стратегии какого-нибудь дня, а не какого-нибудь здорового, может привести к тому, что человек делает не то, что ему нравится, а то, что он говорит, и, наконец, влияет на результаты человеческой деятельности.

Выбор оптимальной операции может быть несколько сложным. Именно в эту минуту некоторые нужные факторы оказывают особенно сильное влияние.

Например, это может быть связано с угнетением учеников. Свой профессиональный уровень Маев (повышенный или достойный уровень) должен оценивать в профессиональном плане, чтобы можно было выбрать для себя наиболее выгодную стратегию. Выбор учащегося, неожиданного и невозможного может быть согласован с тем, что у него есть недостаточно информации о том, как будет оцениваться деятельность ученика, то есть к чему приведут те или иные стратегии.[29]

Выбранная стратегия направляет также особенности распределения планирования времени. Для того чтобы справиться с заданиями ОГЭ, требуется правильно распределить имеющийся временной отрезок в соответствии с

выбранной стратегией и сложностью каждого задания: определить для себя , сколько времени отвести на задания каждой части , причем, на задания категории А его требуется меньше, чем на задания группы С. Неумение девятиклассника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть сделать то , количество заданий для успешной оценки , а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на итог сделанной работы .

Таким образом, для прохождения внутренних трудностей необходимо идти в двух направлениях: постигать навыки работы с тестами и помогать выпускнику вырабатывать индивидуальную стратегию своей работы. И если навыки деятельности — это в большей степени педагогическая задача (учителя), то выработка индивидуальной стратегии — это задача психологическая(педагога-психолога). В данном отрывке индивидуальная стратегия деятельности — это совокупность способов и проверенных приемов, которые в соответствии со своими личностными качествам применяет ученик, и которые позволяют ему добиться наивысших результатов на экзамене.[16]

Следующий показатель — это Личностные трудности. Эти проблемы, создавшие свойства восприятия учеником ситуации экзамена, его личностными состояниями и реакциями. Прежде всего наиболее стрессовой является сама ситуация экзамена. На экзамене обучающийся должен за отведенное количество времени проявить свои знания по определенному вопросу или определенной теме, а также справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться довольно строго. На экзамене девятиклассник демонстрируем, чего он на самом деле достиг, каковы в предмете его знания. Классически в нашей обучающей системе экзамены наделяются особой значимостью, а удачность или неудачность ребенка при сдаче экзамена активно обсуждается родственниками и педагогами: «Все экзамены сдал на четверки!» или «Кошмар, завалил обществознание».

Экзаменационное испытание —это не самая обычная проверка знаний, это заключительный момент, готовиться к которому необходимо заранее: «Как

же ты с такими успехами будешь сдавать экзамены?!» Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой ребенка: насколько я действительно готов, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Нехватка времени значительно повышает волнение ученика, у него появляется опаска «не успеть».

Каждый из нас задумывался –«Что усугубляет психологические трудности девятиклассника?»

Отвечая на этот вопрос, отметим, что это отсутствие полной и четкой информации о процедуре проведения главного государственного экзамена (ОГЭ). В постоянной форме экзамен ученик может рассчитывать на поддержку со стороны старших одноклассников, взрослых, учителей, но теперь ваша работа будет смотреть и проверять вдали от людей и даже не знакомых, а компьютерные программы, которые не могут повлиять на вашу оценку и поддержать вас в тот же стрессовый момент. Все они каким-то образом справлялись с экзаменами на разных этапах своей жизни и могли делиться определенным опытом: "когда я сдал экзамены (окончил школу и т. д.), я преподавал все от корки до корки. ОГЭ-это нечто новое инновационное не только в студенческом опыте, но и в опыте окружающих людей, поскольку компьютеризированный экзамен появился недавно около 15 лет назад. [35]

Уже не секрет, что ежегодная ситуация с экзаменами в учебных заведениях в значительной степени смягчается тем фактом, что обучающиеся окружены знакомыми людьми, их учителями и коллегами. Независимо от того, как учителя относятся к старшеклассникам, их поведение прогнозируется, что во многом способствует уменьшению стресса, который они испытывают. Фактически, на главном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической безопасности. С другой точки зрения, конечно, эта страховка может превратиться в предвзятость учителя ("я не знаю так плохо, это то, что учитель переполнил меня вопросами"). Но даже такая предвзятость может способствовать ученику, поскольку она позволяет ему "держать лицо": депрессия учителя помогает ему участвовать в его собственной

самооценке, а идея о том, что "вступительные экзамены в десятом классе или колледже будут продолжать демонстрировать, как я знаю на самом деле", также снижает опасность.

Отсюда мы хотим отметить, что при подготовке к ОГЭ лишен такой поддержки. Там все абсолютно чуждо: комнаты, учителя и сами ученики. Иностранцы принимают и оценивают результаты экзаменов, то есть наблюдателей комиссии по приему, что приводит к увеличению возбуждения и недостаточной концентрации на задаче.

Подводя итог, хочется сказать, что главным следствием индивидуальных трудностей является повышенный уровень стресса у студентов на экзамене, что приводит к нарушению деятельности, значительно снижает концентрацию внимания и работоспособность. Тревога-очень энергоемкая деятельность. Чем больше подросток заботится, тем меньше энергии он остается на учебной деятельности и, следовательно, на экзамене. Таким образом, преодоление субъективных трудностей, прежде всего, должно быть направлено на снижение тревоги и повышение уровня стресса.

Процессуальные трудности. Это задачи, которые связаны с самой деятельностью Основного государственного экзамена. Мы уже говорили о том, что эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей образ, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.[51]

Хочется выделить, несколько групп процессуальных трудностей.

Начнем с трудности, связанные со спецификой регистрации ответов. Порядок Основного государственного экзамена имеет особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для девятиклассников и является новшеством. Обычно выпускники отмечают свои ответы на том же листе, где записаны вопросы, по необходимости пользуясь черновиком или листом для личных записей. Задание и ответ в такой ситуации представляют собой нечто развернутое и многосложное, что позволяет также при проверке обнаружить возможные ошибки. Процедура ОГЭ разводит вопрос и ответ, что создает школьникам дополнительные сложности. У них может появиться страх

ошибиться при заполнении бланка, и такие ошибки действительно могут появиться у выпускников с проблемами внимания и памяти.

Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации.

Трудности, связанные с постоянной ролью взрослого. Обычно на экзамене педагог, особенно работающий в данном девятом классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ОГЭ присутствующие педагоги — это только наблюдатели, которые никак не смогут проявиться или повлиять на мнение или поддержку ребенка, что также может повышать тревогу у выпускников.

Проблемы, связанные с критериями оценивания ответа. Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно — особый контакт с экзаменатором, здесь — отсутствие такового, обычно — развернутый ответ, здесь — лаконичный и т.п.).[40]

Затруднения, связанные с незнанием своих прав и обязанностей. ОГЭ предоставляет выпускнику значительно более активную позицию, нежели классическая образовательная система. Обычно обучающиеся не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более возражать на полученные ими оценки, тогда как процедура ОГЭ предполагает обе эти возможности. Естественно, что в ситуации устоявшегося школьного обучения у обучающегося не формируется умение открыто заявлять о себе (задавать уточняющие вопросы, заявлять о своих правах), тем более в незнакомом помещении, незнакомому эксперту.

Следствием такого рода появляется большой шанс трудностей, который может явиться пропуском возможных шансов апелляции.

Операционные трудности вызваны в основном недостаточным знакомством с процедурой экзамена, и их преодоление должно ориентироваться на овладение детьми специфическими методами, определяемыми особенностями процедуры ОГЭ.

Итак, конечно, что природа возможных трудностей не только педагогическая, но и психологическая. Поэтому психологическая подготовка к Основному государственному экзамену иногда может оказать большее влияние, чем наличие необходимых знаний.

Психологическая подготовка выпускников к Основному государственному экзамену должна быть в первую очередь направлена на развитие стрессоустойчивости. Эффективное укрепление нервной системы, овладение навыками защиты от стрессов являются важнейшим критерием для успешной готовности учащихся к сдаче основных экзаменов в девятом классе.

Проблемой подростковой психологии и стрессоустойчивости занимались такие ученые, как Л. И. Божович, А.И. Жуков, А.И. Захаров, А.Г. Здравомыслова, В.А. Иванникова, Л. Е. Личко, Д.А. Леонтьева, С.С. Либих, М.С. Лебединский, В.Н. Мясищев, А.М. Прихожан, В. Е. Рожнов, Н.Н. Толстых, Г.А. Цукерман, Э.Г. Эйдемиллер и другие. [16]

Возраст старшей школы — это период жизни человека между подростковым и взрослым возрастом. Как отмечает Н. А. в своей статье. Переход от подросткового к юношескому возрасту связан с резкой сменой внутренней позиции, когда обращенность к будущему становится основной ориентацией личности, а проблемы с выбором профессии, будущей жизнью, самоопределением, обретением своей идентичности вновь оказываются в центре аффективных жизненных ситуаций, вокруг которых вращаются все виды деятельности, интересы молодых людей. Поиск идентичности, личностного и профессионального самоопределения часто сопровождается реакцией стресса и тревоги. Также в этот возрастной период возникает такая проблема, как сдача выпускных экзаменов. Экзаменационный стресс является одной из основных причин, вызывающих психическое напряжение у старшеклассников.

"Стресс-тест — это определенная форма психологического стресса, которая часто вызывает невротический тест и, несомненно, является психотравмирующим фактором. [5]

Существует несколько причин для проведения стресс-теста:

1. При подготовке к тестированию организм испытывает сильный стресс, обусловленный следующими факторами: интенсивной умственной деятельностью, повышенной статической нагрузкой вследствие длительной вынужденной позы, крайним ограничением двигательной активности, нарушением покоя и сна, эмоциональными переживаниями.

2. Психологическое давление со стороны школы и родителей и в течение испытательного срока это давление возрастает. Стараюсь соответствовать ожиданиям взрослых, студент находится в постоянном напряжении; [42]

3. Отсутствие известных преподавателей, поддержки и привычной ситуации для ОГЭ, а также чувство одиночества и незащищенности только усиливают стресс выпускника из-за самой тестовой ситуации.

Довольно много ситуаций вызывают высокий уровень тревожности, что препятствует успешному прохождению экзаменов и вызывает стресс. Часто бывает так, что тест становится психотравматическим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогении и может быть триггером реактивной депрессии. По данным российских авторов, во время экзаменационной сессии у студентов регистрируется значительное нарушение вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, что проявляется увеличением частоты сердечных сокращений, повышением артериального давления, а также повышением уровня мышечного и психоэмоционального напряжения. После прохождения теста физиологические параметры не сразу возвращаются к норме - обычно требуется несколько дней, чтобы параметры артериального давления вернулись к первоначальным значениям."

Отмечают, что к эмоциональным симптомам экзаменационного стресса относится растерянность, страх, чувство общего недомогания, тревога, депрессия, раздражительность и подавленность. Когнитивные симптомы включают в себя чрезмерную самокритику, воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, неприятные воспоминания о провалах на

экзаменах в прошлом или сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете. Последняя группа симптомов носит поведенческий характер, к ним относится уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период, стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний о предстоящих экзаменах, увеличение употребления кофеина и алкоголя; ухудшение сна и аппетита. Как отмечает О.М. Сергеева, методы регуляции экзаменационного стресса различны.

Эмоциональная регуляция – это простая и быстрая регуляция, которая подконтрольна стимулам и усиливается под действием стресса.

Волевая регуляция – сложная и медленная регуляция, осуществляемая, при помощи самоконтроля и ослабляемая под действием стресса. У старшеклассников с преобладанием эмоциональной регуляцией (склонность к риску) и у старшеклассников, у которых преобладает волевая регуляция (рациональность) изменения структуры мотивации под воздействием стресса будут различными.

Таким образом авторы и практики подчеркивают, что под воздействием экзаменационного стресса у подростков, склонных к рациональному поведению, снижается уровень учебной мотивации, который затрагивает все потребности уровня особенно уровень потребностей в знаниях и самоактуализации. Можно предположить, что эти старшеклассники, настолько перенапрягаются, что включаются защитные механизмы. У 20 старшеклассников, более склонных к риску, наоборот, учебная мотивация при экзаменационном стрессе усиливается в первую очередь за счет потребностей в знаниях и самоактуализации. Можно сделать вывод о том, что экзаменационный стресс способствует раскрытию старшеклассников, склонных к риску. Возможно, что эта подгруппа старшеклассников воспринимает экзамен как вызов, а известно, что восприятие стрессовой ситуации как вызова, а не как угрозы, снижает ее стрессогенность для индивида.

Как уже говорилось выше, экзамен на подготовительный период у старшеклассников, когда происходят различные изменения, с обеих сторон их поведения и физиологического уровня, причем большинство из них носят негативный характер, все это вызывает низкий уровень стрессоустойчивости. Поскольку стрессоустойчивость характеризуется успешным социальным взаимодействием личности, являясь критерием качества личности эмоциональной устойчивости, низкого уровня тревожности, высокого уровня саморегуляции и психологической готовности к стрессовым ситуациям, можно сделать вывод, что в развитии необходимо для формирования у студентов следующих качеств личности: уверенности в себе; саморегуляции; саморефлексии. В подростковом возрасте человек развивается в результате деятельности по саморазвитию и обретению своего места в обществе, становясь на жизненные позиции и переосмысливая социальные и духовные ценности.

С одной стороны, будущая оккупация, их независимость и возможность перед лицом выбора периодики в эту эпоху составить план по зарабатыванию на жизнь. С другой стороны, встреча с неопределенным будущим способствует неуверенности в себе, особенно в периоды нестабильности. В связи с этим исследование и развитие уверенности в себе молодежи является особенно актуальным.

Исследованиями различных аспектов уверенности в себе у старшеклассников занимаются такие современные ученые как Л. Глушко, А. Папура, М. Селиверстова, Е. Серебрякова. [55]

Способность к развитию уверенной личности основывается на самоанализе своей цели; в способности к самопознанию собственных качеств, поступков, действий и возможных трудностей на пути осуществления своей цели; в способности к обдумыванию своих действий, контролировать себя, осознавать, что от этого зависит успех в деятельности, в способности ставить цели с учетом собственных особенностей и возможностей. В данное время существуют несколько основных подходов, раскрывающих психологическую

сущность и структурные компоненты уверенности в себе: мотивационно-личностный, формально-динамический, целостно-функциональный и изучение результативности.

Таким образом, мотивационно-личностный подход сосредоточен на изучении мотивов, направленных на проявление того или иного свойства.

Подход, связанный с изучением результативной стороны реализации личностных свойств, подразумевает исследование их влияния на успешность учебной и профессиональной деятельности, общения и физическое развитие человека. Таким образом, можно сказать, что уверенность в себе как свойство личности имеет многомерное строение. Следовательно, рассматривать это свойство необходимо в рамках целостного, системного подхода, что позволит раскрыть ее структуру. Не менее важное место в развитии стрессоустойчивости занимает такое свойство личности как саморегуляция.

Проблемой развития саморегуляции, ее возрастными особенностями и характеристиками занимались такие ученые, как А. Г. Асмолов, К. А. Абульханова-Славская, М. В. Воробьева, О. А. Конопкин, Н. Ф. Круглова, Д. А. Леонтьев, В. И. Моросанова, Г. С. Никифоров, А. К. Осницкий, Р. И. Суннатова, В. В. Фадеева и др. По мнению Д. А. Леонтьева, подростковый возраст – это критический период становления логики свободного выбора. Кризис заключается в конфликте между стремлением к автономии и недостаточным развитием психологических механизмов автономной регуляции поведения. Успешная саморегуляция определяется личностным потенциалом, который может быть определён как системная организация личностных особенностей, представляющих основу, или «стержень», личности. [90]

Из чего следует, что саморегуляция у подростков имеет свою специфику, связанную с психологическими особенностями возраста. Именно в подростковом возрасте впервые становится возможным самовоспитание, которое представляет собой важную составляющую процесса саморегуляции. Так же, в этом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от младших школьников подростки значительно чаще

регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). Тем не менее, механизмы волевой активности у них еще недостаточно развиты, что затрудняет саморегуляцию на эмоционально – волевом уровне.

Рассогласованность в мотивационной сфере также вызывает трудности саморегуляции. Что нужно, что не менее важными факторами регуляции являются мотивы и потребности, а также устойчивые мотивационные характеристики – мотивация достижения, уровень притязаний, цели личности и т. д. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности. Все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые становятся предметом деятельности.

Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции и реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и тому подобное. А. К. Осницкий представил структуру системы саморегулирования, считает, что развитость сознательное регулирование связано с образованием определенных способностей, которые включены в три группы:

- структурно-профессиональные навыки (целеполагание, моделирование условий, программирование действий, оценка результатов, коррекция результатов и действий, критичность операций);
- личность-стилевые особенности саморегуляции (осознание, инициативу, ответственность, автономность, податливость образованию);
- динамические характеристики саморегуляции (пластичность, уверенность, внимательность, практичность, устойчивость в регуляции)

Мы можем сделать вывод, что формируется саморегуляция характеризует способности человека вовремя "сбрасывать" напряжение, снимать внутренние "зажимы", расслабляться, способность снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

Эта сфера способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. В необходимые условия развития саморегуляции относится склонность к самоанализу и развития личной рефлексии. Важных показателей личностного развития учащихся является уровень развития рефлексии и способность понимания.

Проблему развития рефлексии рассматривали такие ученые, как И. В. Абакумова, А. Г. Асмолов, Н. Г. Алексеев, О. С. Анисимов, В. Н. Барцалкина, А. В. Карпова, А. А. Леонтьев, В. В. Рубцов, А. А. Тюков В учебной деятельности старшеклассника рефлексия занимает значительную роль, она рассматривается как механизм усвоения знаний, как способность к осмыслению и переосмыслению своего опыта, знаний и оценок.

Рефлексия сопутствует каждому из компонентов учебной деятельности таким как: цель; мотив; действие; средство; результат; оценка. Как писал Л. С. Выготский, способность к рефлексии не развивается сама по себе без целенаправленного обучения.

Следовательно, стоит отметить, что для развития рефлексии необходимо специально организованное обучение.

Задача развития рефлексии учащихся должна решаться посредством данного учебного предмета. Как пишет Е. Б. Старовойтенко, отражение рациональной и вербально-символической деятельности индивидов, направленной на расширение и интеграцию "я" и образа жизни. Личностная рефлексия, заключающаяся в нахождении и создании субъектом своих устойчивых черт и ценностей, приносящая жизненные ситуации, отношения, отношения и противоречия, определяющие развитие у человека исповедального отношения к самому себе и, как следствие, независимого от разрешения

жизненных проблем, познания как уже известных личности своих отличительных черт, так и "неизвестного Я" человека..[1]

Поэтому рефлексия, направленная на самостоятельное исследование жизни, отношений внутри позиции, указывает на построение именно такого взгляда на благо, в соответствии с людьми, обладающими ресурсами человека и его способностями. Можно сказать, что тени, отражения, особенные личности в жизни школы. Поздние школьники, так как это напрямую связано с профессиональным самоопределением с осознанием собственной значимости в современном обществе, результаты рефлексии позволяют точнее оценивать свое поведение и лучше принимать решения, чем более содержательной является деятельность человека по всесторонней рефлексии, тем выше влияние ее развития.

Как было сказано выше, у старшеклассника в период подготовки к экзаменам происходят различные изменения, как в его поведении, так и на физиологическом уровне и чаще всего они несут негативный характер, все это обуславливает низкий уровень стрессоустойчивости. Так как стрессоустойчивость это качество личности, которое является основой успешного социального взаимодействия человека и характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции и психологической готовностью к стрессу, можно сделать вывод, что для ее формирования необходимо развивать у учащихся такие свойства личности, как: уверенность в себе; саморегуляцию; саморефлексию.

В юношеском возрасте личность развивается вследствие активного стремления к личностному самосовершенствованию, поиска своего места в социуме, становления жизненной позиции и переосмысления общественных и духовных ценностей [6]. С одной стороны в этот возрастной период перед подростком стоит выбор будущей профессии, утверждается его самостоятельность и способность строить жизненные планы. С другой стороны, встреча с неопределенным будущим, особенно в период нестабильности,

способствует возникновению неуверенности в себе. В связи с этим, исследование особенностей развития уверенности в себе у подростков приобретает особую актуальность. Исследованиями различных аспектов уверенности в себе у старшеклассников занимаются такие современные ученые как Л. Глушко, А. Папура, М. Селиверстова, Е. Серебрякова.

Способность к развитию уверенной личности основывается на самоанализе своей цели; в способности к самопознанию собственных качеств, поступков, действий и возможных трудностей на пути осуществления своей цели; в способности к обдумыванию своих действий, контролировать себя, осознавать, что от этого зависит успех в деятельности, в способности ставить цели с учетом собственных особенностей и возможностей. В данное время существуют несколько основных подходов, раскрывающих психологическую сущность и структурные компоненты уверенности в себе: мотивационно-личностный, формально-динамический, целостно-функциональный и изучение результативности. [2]

Таким образом, мотивационно-личностный подход сосредоточен на изучении мотивов, направленных на проявление того или иного свойства. Формально – динамический подход подразумевает рассмотрение внешних поведенческих характеристик, в частности, приемы и способы реализации того или иного свойства личности, ее устойчивость, постоянство, интенсивность, легкость и готовность к осуществлению, степень реализации и т.п. В целостно-функциональном подходе уверенность в себе рассматривается как целостное системное свойство личности, в единстве мотивационно-смысловых (установочно-целевых, мотивационных, когнитивных, продуктивных) и регуляторно-динамических (динамических, эмоциональных, регуляторных и рефлексивно-оценочных) составляющих [7].

Подход, связанный с изучением результативной стороны реализации личностных свойств, подразумевает исследование их влияния на успешность учебной и профессиональной деятельности, общения и физическое развитие человека. Таким образом, можно сказать, что уверенность в себе как свойство

личности имеет многомерное строение. Следовательно, рассматривать это свойство необходимо в рамках целостного, системного подхода, что позволит раскрыть ее структуру.

Не менее важное место в развитии стрессоустойчивости занимает такое свойство личности как саморегуляция. Проблемой развития саморегуляции, ее возрастными особенностями и характеристиками занимались такие ученые, как А.Г.Асмолов, К.А.Абульханова-Славская, М.В.Воробьева, О.А.Конопкин, Н.Ф.Круглова, Д.А.Леонтьев, В.И.Моросанова, Г.С.Никифоров, А.К.Осницкий, Р.И.Суннатова, В.В.Фадеева и др.

По мнению Д.А.Леонтьева, подростковый возраст – это критический период становления логики свободного выбора. Кризис заключается в конфликте между стремлением к автономии и недостаточным развитием психологических механизмов автономной регуляции поведения. Успешная саморегуляция определяется личностным потенциалом, который может быть определён как системная организация личностных особенностей, представляющих основу, или «стержень», личности. Из чего следует, что саморегуляция у подростков имеет свою специфику, связанную с психологическими особенностями возраста. Именно в подростковом возрасте впервые становится возможным самовоспитание, которое представляет собой важную составляющую процесса саморегуляции. Так же, в этом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от младших школьников подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). Тем не менее, механизмы волевой активности у них еще недостаточно развиты, что затрудняет саморегуляцию на эмоционально – волевом уровне.[11]

Рассогласованность в мотивационной сфере также вызывает трудности саморегуляции. Из чего следует, что не менее важными факторами регуляции являются мотивы и потребности, а также устойчивые мотивационные черты

– мотивация достижения, уровень притязаний, цели личности и т.п. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность,

надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности. Все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности. Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции и реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п.

А.К.Осницкий [12] представил структуру системы саморегуляции, он считает, что развитость осознанной регуляции связана с формированием некоторых умений, которые входят в три группы: - структурно-личностные умения (целеполагание, моделирование условий, программирование действий, оценка результатов, коррекция результатов и действий, критичность поступков);- личностно-стилевые особенности саморегуляции (осознанность, инициативность, ответственность, автономность, податливость воспитанию); - динамические характеристики саморегуляции (пластичность, уверенность, осторожность, практичность, устойчивость регуляции)

Важнейшими показателями личностного роста учащихся является уровень развития рефлексии и способности понимания. Проблему развития рефлексии рассматривали такие ученые, как И. В. Абакумова, А. Г. Асмолов, Н. Г. Алексеев, О. С. Анисимов, В. Н. Барцалкина, А. В. Карпова, А. А. Леонтьев, В. В. Рубцов, А. А. Тюков

В учебной деятельности старшеклассника рефлексия занимает значительную роль, она рассматривается как механизм усвоения знаний, как способность к осмыслению и переосмыслению своего опыта, знаний и оценок. Рефлексия сопутствует каждому из компонентов учебной деятельности таким как: цель; мотив; действие; средство; результат; оценка. Как писал Л.С.Выготский, способность к рефлексии не развивается сама по себе без целенаправленного обучения. Следовательно, для развития рефлексии

необходимо специально организованное обучение. Задача развития рефлексии учащихся должна решаться средствами данных учебных предметов.

Как писала Е.Б. Старовойтенко, рефлексия — это рациональная и вербально-символическая активность личности, направленная на развитие, интеграцию «Я» и жизненного пути. Личностная рефлексия, состоящая в поиске и установлении субъектом своих устойчивых свойств и ценностей, ведущих жизненных ситуаций, связей, отношений и противоречий определяет развитие исповедального отношения личности к себе, и, как следствие, самостоятельное разрешение ею жизненных проблем, познание как уже известных личности собственных индивидуальных особенностей, так и «неизведанного Я» человека. Таким образом, рефлексия, направленная на самоисследование жизненных отношений, внутренних позиций, определяет построение успешной перспективы в соответствии с имеющимися возможностями и ресурсами.[26]

Можно сказать, что рефлексия занимает особое место в жизни старшеклассника, так как она напрямую связана с профессиональным самоопределением, с осознанием собственной значимости в современном обществе. Результаты рефлексии позволяют точнее оценивать свое поведение и принимать более правильные решения. Чем большее содержание деятельности личности охватывается рефлексией, тем выше эффект ее развития.

Таким образом, можно сделать вывод по данной главе о том, что стрессоустойчивость у старшеклассников может быть повышена путем развития саморегуляции, так как от нее зависит успешность, надежность, продуктивность и конечный исход любого акта произвольной активности; уверенности в себе потому как, чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок и рефлексии, поскольку она является важнейшим показателем личностного роста учащегося.

Не мало важно ,отметить ,что стрессоустойчивость у старшеклассников будет повышаться за счет развития самого себя, поэтому при отправке мяча, ведь от этого зависит успешность, надежность, продуктивность и конечный

результат действий диктатора. активность; уверенность в себе, ведь чем больше у подростка боязнь неудачи, и тем больше вероятность его ошибок, а рефлексия от этого является важным показателем личностного роста обучающегося.

Важные особенности стрессоустойчивости в этом возрасте - сформированная саморегуляция. Она характеризуется умениями человека вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться, способность снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Эта сфера способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. К необходимым условиям развития саморегуляции относится склонность к самоанализу и развитие личностной рефлексии.

1.3 Анализ подходов к развитию стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к основной аттестации

Наличие многих процессов происходит из-за низкой стрессоустойчивости и неврастении, что негативно сказывается на стрессе, стоит также отметить, что для того, чтобы этого избежать, нужно укрепить нервную систему. Каждому нашему органу нужны не только самые маленькие кровеносные сосуды, но и нервные волокна. Через них осуществляется общение и взаимодействие всех компонентов нашего организма. Миллионы нервных клеток могут адаптироваться к окружающей среде, реагируя на малейшие изменения.

Может быть интересно отметить, что напряжение и жизненная энергия — это одно и то же. Человек с сильной нервной системой и, соответственно, высокой стрессоустойчивостью способен справиться с текущими трудностями, успешно решать проблемы, возникающие на его пути.

Стрессоустойчивость способствует физическому и психическому здоровью. От нее зависит жизненная сила и выносливость, она обеспечивает запас сил, позволяющий добиваться результата в жизни. Если стрессоустойчивость не развита, человек чувствует себя физически. Постоянная сонливость, апатия, усталость, преждевременное старение, безразличие к

удовольствиям жизни-все последствия низкой толерантности к стрессу. Можно сказать, что человек тратит слишком много сил и энергии на решение обычных жизненных задач, даже незначительные ситуации считаются серьезным стрессом, подрывающим психическое здоровье и самочувствие.

Если проанализировать ситуации, которые возникают у старшеклассников при подготовке и прохождении базовых тестов, то можно предположить, что низкая стрессоустойчивость студентов может спровоцировать серьезные нарушения здоровья при повышенной психологической нагрузке. Как говорят исследователи, переживание стресса настолько сильно, что если пожилые люди окажутся в подобной ситуации, то они смогут вынести серьезное психосоматическое заболевание. Только благодаря гибкости и переносимости психики ребенка старшеклассники справляются с таким напряжением. Предварительные тесты могут вызвать серьезные психологические, личностные и поведенческие изменения.

Зная возрастные особенности старших школьников (повышенная эмоциональность, слабость, тревожность и др.), подчеркивают, что ситуация сложная и студенты имеют низкий уровень стрессоустойчивости, чтобы попасть в "группу риска" и требуют дополнительного обучения.

Основной сигнальный риск заключается в следующем:

- * невнимательность-недостаток нервной энергии может выражаться в отсутствии честолюбия, стремления чего-то достичь в жизни, это заставляет человека лениться в уме и физическом плане; появляется готовность смириться с неудачами, отказаться от любых попыток изменить жизнь к лучшему; он теряет инициативу, энтузиазм к работе. Студенты хотят "спрятаться"; избегать контактов с ними; прекратить общение с близкими людьми.

- * постоянные сомнения во всем, что предпринимает человек, в искренности и доброте других людей, даже друзей и родственников. Возникает зависть к чужим успехам, оправдываются их неудачи, часто на вражеской базе. Обучающиеся начинают сомневаться в том, что они достигнут результата и продолжают думать об этом, еще больше загоняя себя в тупик;

* неуверенность в любом из этих действий, от самого простого до самого сложного, желание быть подчиненным, зубом колеса, бездумно исполняющим приказы и поручения другого, отсутствие какой-либо личной инициативы, превращение человека в робота. Студенты не могут целенаправленно тратить свое время на подготовку к экзаменам, тратят много времени на выбор, с чего начать самостоятельные занятия, постепенно создавая ощущение, что они ничего не успевают сделать;

* тревога и подверженность страху очень сильно истощают жизненные силы, старение человека часто происходит быстрее, чем возраст. Малейшее препятствие приведет к стрессу, неадекватной ситуации. Брегг сказал, что тревога — это убийца, который разрушает ваше здоровье. Когда у человека достаточно силового нерва, он может реально оценить возникающие проблемы и найти правильное решение. Иначе постоянный страх, иррациональное беспокойство по любому поводу превращают жизнь человека в кошмар.;

* особая забота во всем-езде видны только отрицательные стороны, все кажется незаменимым. Человек понимает, что он не в состоянии справиться с возникающими проблемами, а значит, по его мнению, лучше не предпринимать никаких шагов. В принципе, стратегия правильная, но когда она становится главным принципом жизни, а на самом деле ничего не делается для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему, то можно сказать, что происходит истощение нервной энергии, и у человека просто не хватает смелости что-то изменить. Проблемы запомнятся надолго, все будет видеться в черном свете. Неуравновешенность, нервозность, плохое настроение, плохое кровообращение и пищеварение сопровождают чрезмерную осторожность, проявляя дисбаланс нервной системы.

Важно для нашей работы ответить на следующий вопрос: «Какие формы и методы могут повысить стрессоустойчивость?» [10]

У нашего организма изначально заложены большие способности к самовосстановлению, а значит, даже если человек предельно истощен, у него есть все шансы снова стать энергичным, полным жизни человеком.

Каковы же конкретные шаги, которые нужно предпринять для развития нервной системы? На помощь в борьбе с низкой стрессоустойчивостью может прийти аутотренинг, различные релаксирующие упражнения и самовнушение.

Учитывая тот факт, что подростковый возраст является одним из критических возрастов, во время которого возникает наибольшая вероятность переживания чувств тревоги и волнения, необходимо искать способы уменьшения эмоциональной напряженности подростков. Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства и т. д.

Для мышечной релаксации овладевают одним или двумя стандартными упражнениями. Многие подростки предпочитают не проявлять свои негативные эмоции (ярость, гнев, печаль), а подавлять их. В дальнейшем подавление таких эмоций может вызвать большие проблемы, вплоть до развития и усугубления серьезного заболевания. Аутотренинг (далее — АТ) помогает поддерживать контакт с истинными эмоциями и ощущениями и высвобождать их свободно и эффективно с помощью определенных упражнений.[34]

Подростки, участвующие в какой-либо общественной деятельности, могут испытывать волнение перед публичным выступлением. Таким подросткам для обретения уверенности в себе рекомендуются упражнения, связанные с ассоциацией покоя. Перед выступлением следует сказать: «Я спокоен». Выйти, сделать вдох и выдох и перенести центр тяжести на ведущую ногу, мышцы остальных конечностей и лица расслабить, принять спокойную непринужденную позу. Некоторые подростки начинают курить, употреблять спиртные напитки и наркотики, объясняя это тем, что это единственный способ снять напряжение. Таких подростков следует обучать аутотренингу и другим методам релаксации для снятия напряженности, для укрепления волевой активности и для борьбы с вредными привычками [8]. Применяют метод самовнушения в состоянии релаксации.

Самоподготовка также помогает подготовить человека к стрессовой ситуации (например, экзаменам), помогает снизить ситуационную

напряженность, а также повышает скорость адаптации. Он также может быть использован в случае установления отношений между подростком и родителями. Большинство подростков ведут активный образ жизни. для скорейшего выздоровления рекомендуется погрузиться в расслабление на 5-15 минут в режиме самовнушения бдительности.

Также важно отметить, что самоподготовка использовалась и как средство формирования у студентов уверенности в себе в педагогически сложном контроле. Именно адекватная уверенность в себе позволяет подростку относиться к себе с ней, многократно, соотнося свои способности и возможности с требованиями жизни, ставить реалистичные цели и задачи, отклоняться от необоснованных притязаний, предлагать попробовать наркотики и т. д. on.in неоценимую помощь может оказать область формирования самооценки личности, в частности, ее смысловая сфера, самодвижение.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что наиболее эффективные средства повышения стрессоустойчивости самоподготовки, самовнушения, релаксации, мотивации-игры на скорость, игры, направленные на выработку эустресса (положительного стресса, в небольших количествах, а также здорового, полноценного сна, правильного питания и умеренной физической активности.

В качестве предпосылки для возвращения центральной нервной системы, это хороший, полноценный сон. Человек будет полон энергии в течение дня, и если его ночь была спокойной, и он спал глубоким сном. Однако вам нужно как следует подготовиться к ночному отдыху - вам придется постараться не переутомляться в течение дня, и вы не сможете сразу лечь в постель после операции. Вам нужно дать своему мозгу время подготовиться ко сну, дать ему возможность немного расслабиться. И это не перед телевизором, где мелькают образы насилия, сопровождаемые назойливой рекламой. Лучше всего, это хорошее интервью, и его легко читать.

Авторы отмечают, что им не нужно переедать в течение ночи. Это очень важно - сон на полный желудок никогда не будет полным. Ужин должен быть легким, есть нужно будет не позднее, чем за 3-4 часа до отхода ко сну. Если это невозможно, лучше спать с открытым окном, чтобы поток свежего воздуха помог расслабиться телу и уму. Кровать должна быть удобной, что не означает, что она слишком мягкая. Подушка не должна быть слишком большой, в идеале ортопедической, чтобы не было изгиба в шейном отделе позвоночника. Можно пить успокаивающий травяной чай, чтобы подавить чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Правильное дыхание является необходимым условием для укрепления центральной нервной системы. Как вы знаете, есть два способа дыхания. Грудное дыхание — это естественный способ дыхания человека с физическим усилием. Работает грудная клетка, которая расширяется при вдохе и сжимается при выдохе. Диафрагмальное (брюшное) дыхание выражается преимущественно в расслабленном состоянии. По сравнению с грудным дыханием), что обеспечивает более полное насыщение крови кислородом, и проводится самомассаж, и улучшается работа органов брюшной полости, улучшается перистальтика кишечника и оказывает успокаивающее действие на нервы. [7]

Водная процедура для укрепления нервов колодца. С их помощью поры кожи должны быть чистыми, а это значит, что все больше и больше вредных токсинов выводится из организма. Помимо этого, принимая душ, происходит стимуляция нервных окончаний в коже, в зависимости от температуры воды, Душ может быть как стимулирующим, так и расслабляющим. Холодная вода — отличный способ укрепить нервную систему, поэтому ежедневные холодные обливания, будут очень полезны. Вечером, перед сном, лучше всего принять успокаивающий горячий душ или ванну.

После анализа учебной литературы нами были определены методы повышения уровня стрессоустойчивости и даны рекомендации по укреплению

центральной нервной системы. Толерантность к стрессу может быть развита и улучшена.

Создание стрессоустойчивости является одним из основных аспектов психологической поддержки учащихся общеобразовательных школ при подготовке конечного продукта. Кроме того, стрессовая коррозия рассматривается как одно из важнейших условий эффективной личной и профессиональной самореализации человека в современном мире. Поэтому формирование стрессовой коррозии у старшеклассников при подготовке к базовому продукту является важным элементом для создания одного из ведущих производителей, пожизненных достижений, в будущем, людей современного общества. Как уже писал М. Ю. Чибисова в своей работе, при подготовке к экзаменам, может использовать различные формы психологической помощи: групповые психологические занятия для разных категорий детей (например, дети с трудностями в организации аудиальных занятий и кинестетики).

Целью этих занятий является развитие необходимых навыков. Важно, чтобы в них участвовали не все дети класса, а дети с конкретными трудностями; индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы больше подходит для тех детей, чьи трудности более личные (например, тревожные или перфекционистские); составление рекомендаций для детей и их родителей.

Эта форма работы особенно подходит в тех случаях, когда имеющиеся трудности оказывают незначительное корректирующее воздействие (например, у астенических или "застрявших" детей); индивидуальная консультация родителей выпускников.

С точки зрения М.Ю. Чибисовой оптимальной формой психологической подготовки девятиклассников к Основному государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия. [17]

Это не тренинг, а чистый классный час, это нечто среднее. По мнению автора, содержание таких занятий включает в себя три блока:

информационный, эмоциональный и поведенческий. В информационном блоке рассматриваются сведения о процедуре и правилах основного государственного экзамена, правах выпускников.

Эмоциональный блок включает в себя анализ чувств на тему, которые существуют или могут быть старшеклассники и как смотреть на это. В блоке самообороны осуществляется отработка желаемого порядка. Занятие имеет определенную структуру. Он начинается с тепла, это может быть короткое динамическое упражнение, задача которого - увеличить энергию группы. Далее следует презентация темы урока.

Цель презентации-повышение мотивации выпускников. Затем предоставляется информация: сообщить информацию, которую необходимо проиграть.

Занятие заканчивается рефлексией.

Проанализировав комплекс тренингов по формированию стрессоустойчивости при подготовке старшеклассников к прохождению независимой внешней оценки автора М. Г. Евсеевой, можно определить некоторые особенности работы со старшеклассниками. [[38]

"Структурный процесс формирования стрессоустойчивости подразделяется на формирование навыков оперативной концентрации внимания, комплексную преодоление страхов барьеров, развитие уверенности в себе, укрепление психологической защиты, преодоление конфликтов и кризисов, умение преодолевать препятствия. Для каждой из этих целей служит широкий спектр задач, выбор которых зависит от индивидуальных особенностей конкретного ученика. Процесс подготовки старшеклассников к независимой внешней оценке диагностировался на подготовительном этапе". [45]

В работе по развитию стрессоустойчивости у девятиклассников главное-соблюдать установленный алгоритм или порядок. В связи с этим работу нужно начинать с техники внимательности. Занятия должны проходить регулярно. В начале занятия необходимо повторить базовые упражнения, а затем можно

приступать к новой работе и совершенствовать свои знания. Если прежние "образы" не вызывают у меня должного эмоционального взгляда, то их надо менять на новые, обращаясь к еще не тронутым воспоминаниям.

Посмотрев коррекционную программу по развитию стрессоустойчивых навыков для подростков, таких авторов, как Ф. Г. Гайдуллина, Э. С. Ангамова и А. А. Хабибрахманова, мы отметили для себя, что, в зависимости от индивидуальных особенностей людей, существуют разные реакции на стресс. Некоторые болеют, испытывают дискомфорт, много говорят и много двигаются. Другие же попадают в эмоциональное "ступор", перестают жить и общаться и временно отключаются или меняют сферу деятельности. В этом случае победить стресс помогает активная релаксация, которая увеличивает естественную психическую и физическую адаптацию.

Тренинговый комплекс М. Г. Евсеевой предусматривает развитие навыков преодоления противоречий и уверенности в себе, преодоления конфликтов и кризисов, а также акцент на повторении базовых занятий.

Целью коррекционной программы для Ф. Г. Габдуллиной, Е. С. пангамовой и А. А. Хабибрахмановой является помощь в преодолении и снятии стресса через создание позитивного образа себя и саморегуляции. Как показал анализ литературы, действующая программа развития стресса у старшеклассников, как и подготовка к аттестации в конечном итоге недостаточно эффективна, вследствие чего возникает необходимость разработки новых и более эффективных программ путем объединения существующих программ. Мы пришли к выводу, что для развития толерантности к стрессу у старшеклассников необходимо повышать уровень эмоциональной саморегуляции и рефлексии результатов своей деятельности. Для успешной разработки и оценки нашей программы необходимо создать комплекс упражнений, который будет отражать все цели, представленные другими авторами.

Вывод по первой главе

Проведя теоретический анализ основных направлений исследования стрессоустойчивости в психологической науке, необходимо заметить, что данная тематика является до сих пор актуальной, но требует больших анализов и проработок.

После анализа различных точек зрения на проблему развития стрессоустойчивости, можно констатировать, что комплексное свойство человека, которое характеризуется набором эмоционально – волевых, интеллектуальных, мотивационных компонентов и их отношение к характеру деятельности, что обеспечивает успешное достижение цели деятельности. Стрессовое устойчивое создается в деятельности и стрессовое устойчивое среднего ученика создает в учебных заведениях.

Итак, выделяют следующие особенности старшеклассников, влияющие на формирование стрессоустойчивости: потребность в самостоятельности, в самооценке, в самовоспитании, в самопознании, в самоопределении, в психологической и эмоциональной независимости, а также сконцентрированность на собственной личности.

Стресс у подростков может быть повышена путем разработки: самоконтроль, потому что от нее зависит успех, надежность, производительность и конечный исход любого акта произвольной активности; уверенность в себе, потому что, чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок; отражение, потому что это является ключевым показателем личностного роста студента. Как указано выше, стресс старших школьников формируется в учебной деятельности, и именно поэтому необходима такая организация учебного процесса, которая наряду со снижением конфликтности образовательной деятельности, позволит решить задачу формирования стрессоустойчивости.

Изучив особенности, способы, стресс и устойчивость группы мы пришли к выводу, что стресс имеет не только разрушительное воздействие. В

допустимых пределах, это помогает тренировать нервную систему, активизирует внутреннюю силу человека.

Анализируя литературу по теме, мы выяснили, что существуют различные способы, стрессоустойчивость и стрессотренируемости.

Сегодня сдача основных государственных экзаменов является одним из самых мощных стрессогенных факторов. Эта процедура становится не только образования, экзамена, а также жизненное испытание, которое происходит современная молодежь. Возникающие в процессе подготовки и сдачи экзаменов, трудности: личностные, когнитивные, процессуальные влияние на развитие личности самого человека. У каждого свой запас прочности здоровья, их индивидуальных психо-физических функций, в том числе и нервной системы в особенности. Но, анализировать теоретические и практические научные разработки показывают, что сила нервной системы, ее устойчивость к стрессам - тренируемые функции человека, развивая которые можно улучшить свой жизненный потенциал.

Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей по развитию стрессоустойчивости на этапе подготовки к основной аттестации

2.1 Организация и методы исследования

Перейдем к изложению эмпирической части исследования. В подростковом возрасте происходят некоторые из наиболее сложных личностных изменений. Одним из важных показателей этого возраста является личностная неустойчивость, которая характеризуется тревожностью, конфликтными эмоциями, неустойчивой самооценкой, что свидетельствует о низкой стрессоустойчивости. Для того чтобы бороться со стрессовыми ситуациями, учащимся девятого класса необходимо научиться управлять своей интеллектуальной деятельностью и развивать эмоциональную устойчивость.

Цель исследования -разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости девятиклассника на этапе подготовки к ОГЭ.

Задачи:

1. Эмпирическим путём выявить у старшеклассников уровень сформированности стрессоустойчивости.
2. Проанализировать результаты исследования, сделать выводы и описать выявленный в ходе эмпирического исследования характерные черты психологической готовности девятиклассников к Основному государственному экзамену.
3. На основе полученных результатов разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости старшеклассников в период ОГЭ.
4. Проверить эффективность разработанной программы развития стрессоустойчивости старшеклассников.

Этапы эмпирического исследования

1. Этап констатирующего эксперимента

Цель: выявления уровня сформированности стрессоустойчивости старшеклассников

2. Этап формирующего эксперимента

Цель: апробация программы развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к основной аттестации

3. Этап контрольного эксперимента

Цель: проверка эффективности программы развития стрессоустойчивости старшеклассников

Достоверность полученных результатов обеспечивалась подсчетом с помощью статистической программы «Mat. Slat.» критерием Манна-Уитни и критерием Вилкоксона.

Практическая значимость данного исследования связана с тем, что на его основе полученных данных, будет разработана программа по формированию стрессоустойчивости старшеклассников.

База исследования. Исследование проводилось в 2019 году в базе МАОУ- Гимназии № 45 с учащимися 9 классов «А», «Б» и «В» города Екатеринбурга в период подготовки к Основной государственной экзамене.

Сроки проведения с 08.02.2019 – 11.04.2019.

Описание выборки.

В исследовании приняли участие учащиеся девятого «А», «Б» и «В» количестве 60 человек: по 20 человек в каждом классе. Для изучения уровня сформированности стрессоустойчивости старших школьников был использован ряд психологических методик.

Проанализировав различные методики:

- Методика «Прогноз»
- Методика изучения стрессоустойчивости Холмса и Раге.

Мы пришли к выводу, что наиболее удобным методом обработки и интерпретации стрессоустойчивости учащихся старших классов является "диагностический" метод, разработанный в Санкт-Петербургской Военно-Медицинской академии и направленный на определение уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации при стрессе.

При профилактике и диагностике особое эмоциональное значение имеет то, что называется нервозностью и неустойчивостью, что является отражением

уровня психического и физического здоровья личности. Показано, что психическая устойчивость нервной системы подвержена риску дезадаптации с человеком под давлением, то есть, когда система медитации работает эмоционально в критических условиях, вызванных внешними и внутренними факторами. Этот метод информативен для определения устойчивости студентов к давлению во время подготовки и прохождения управления операций по поддержанию мира.

Методика имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ОГЭ глазами старшеклассников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации, уровень тревоги и знакомство с процедурой экзамена. Методика может быть использована для скрининговой диагностики, в-девярых, классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). Для анализа результатов выделяется три шкалы. При анализе сформированности знаний о процедуре ОГЭ были получены следующие показатели: по шкале знаний о процедуре низкие показатели у 13%, средние у 54% и высокие у 33% испытуемых; шкала уровня тревожности показала, что 69% старшеклассников имеют низкие показатели, 25% средние и 33% высокие показатели; по шкале владения навыками самоконтроля и самоорганизации низкие показатели у 55%, средние у 25% и высокие у 12% респондентов.

Результаты представлены на рисунке № 1.



Рис 1. Процентная выраженность критериев готовности к ОГЭ на этапе первичной диагностики.

Поэтому результаты исследования показывают, что уровень тревожности у большинства старшеклассников выше. Эта шкала является одной из ведущих для наших исследований. Этот показатель показывает, что учащиеся в ситуациях, которые чаще всего не могут справиться со своими страхами, не обладают достаточными навыками саморегуляции. В итоге это может повлиять на достижение желаемого результата в состоянии подготовки и сдачи основного государственного экзамена. По шкале знаний об онлайн-процедурах большинство старшеклассников набирают средний балл. В связи с этим можно сделать вывод, что старшеклассники оценивают свои знания по данной методике недостаточно, что может повлиять на оценку результатов тестирования. Третья шкала данного метода показывает результаты по навыкам самоконтроля и организации, где респонденты имеют низкие показатели, свидетельствующие об отсутствии умения справляться со своими эмоциями, что также может негативно сказаться на успешном прохождении теста. Далее мы берем основные результаты диагностического использования метода изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге.

На основании полученных результатов исследования уровня стрессоустойчивости были получены следующие показатели: высокий уровень стрессоустойчивости продемонстрировали 13 человек, что составляет 22% от всех респондентов, средний уровень показали 31 человек т. е 52%, низкий уровень стрессоустойчивости был диагностирован у 16 человек, это 26%.

Результаты представлены на рисунке № 2

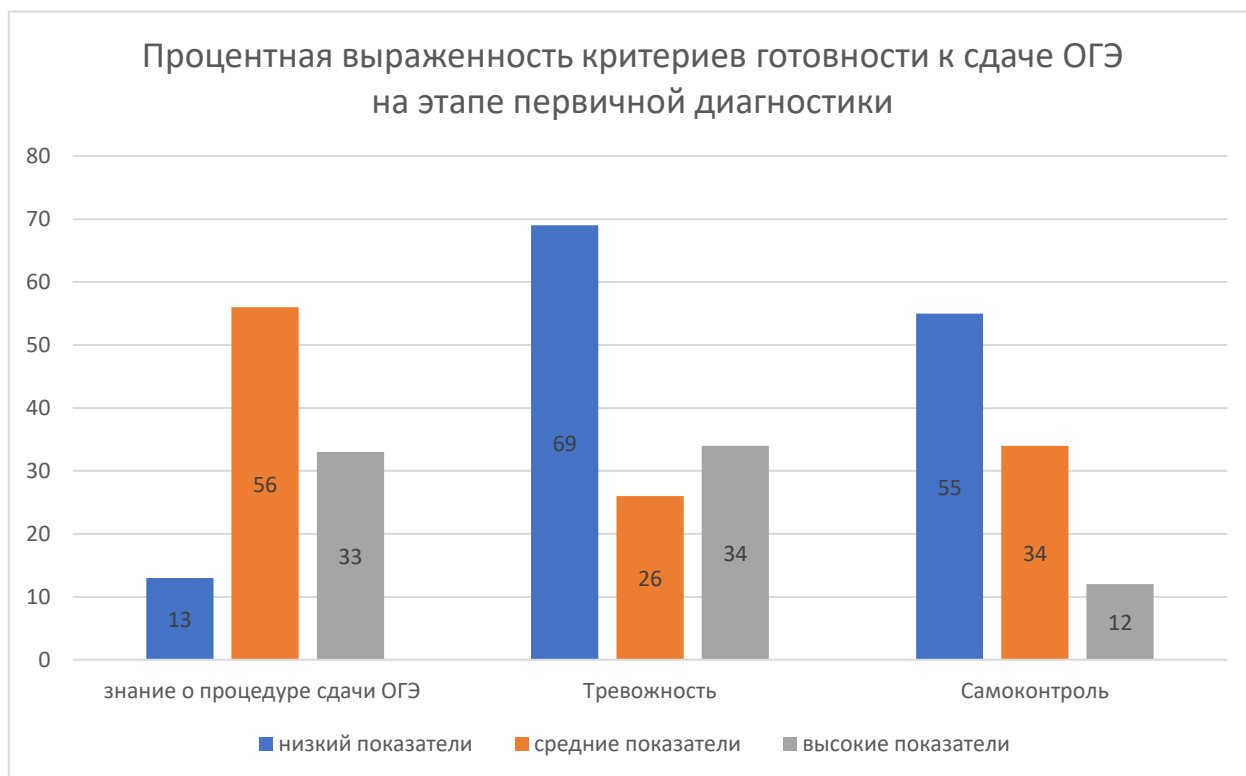


Рис 2. Процентная выраженность уровня стрессоустойчивости старшеклассников на этапе первичной диагностики.

Обобщая результаты, в целом можно сказать о том, что большинство старшеклассников имеют средний уровень стрессоустойчивости, 22% обучающихся показали высокий уровень стрессоустойчивости и 26 % учащихся имеют низкий уровень стрессоустойчивости, что говорит о недостаточном умении контролировать свои эмоции в стрессовой ситуации, следовательно, существует риск не справиться с тревогой на экзамене. После того, как была реализована первичная диагностика, выборочная совокупность была разделена

на две группы: экспериментальная и контрольная, каждая из которых состояла из восьми человек. После того, как были сформированы экспериментальная и контрольная группы, был использован метод математической статистики критерий Манна-Уитни, который подтвердил отсутствие статистически значимых различий между группами.

U-критерий Манна-Уитни равен 25. Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет 13, $25 > 13$, следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически не значимы ($p > 0,05$).

Таким образом, для группы респондентов характерен высокий уровень тревожности, недостаточное владение навыками самоконтроля и низкий уровень стрессоустойчивости. Это говорит о том, что у большинства респондентов могут возникнуть проблемы, связанные с преодолением стресса, саморегуляции и недостаточной веры в свои силы. Данные факторы необходимо учесть при разработке и реализации программы развития старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации.

2.2. Психолого-педагогическая программа развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации

Пояснительная записка

Развитие стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к государственным экзаменам, необходимо, как и любой экзамен является стрессовой ситуацией. Если учесть, что ОГЭ как форма экзамена появился не так давно, и довольно нестабильная, как и каждый год меняются требования к проведению экзамена, форма для большинства студентов является непривычной и пугающей. В связи с этим, в наши дни большое внимание уделяется вопросам психологической подготовки учащихся к сдаче ОГЭ. Таким образом, для успешной сдачи экзаменов мы должны создать программу развития стрессоустойчивости, который поможет старшим школьникам более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с тревогой на экзамене. Во время разработки программы, опирались на программы таких авторов, как: М.

Ю. Чибисова "Психологическая подготовка к ОГЭ", М. Г. Евсеева "Тренинговый комплекс для формирования стрессоустойчивости при подготовке старшеклассников к прохождению внешнего независимого оценивания", А. Хабибрахманова, Х. На. Ангамова "Коррекционная программа развития навыков стрессоустойчивости для подростков". С помощью нашей программы школьники могут узнать способы саморегуляции и рефлексии, который обеспечивает оптимальную производительность и эффективность деятельности в режиме поставки Основного государственного экзамена. Таким образом, цель данной программы – развитие стрессоустойчивости учащихся средней школы.

Задачи:

1. Формировать базовые теоретические знания о стрессе.
2. Сформировать навыки позитивного мышления.
3. Снять тревожность и обучить способам саморегуляции.
4. Развить уверенность в себе в предэкзаменационный период.
5. Сформировать навыки рефлексии и обратной связи.

Механизмы реализации: развить стрессоустойчивость через осознание ими своих возможностей, развитие умений осуществить эмоциональную саморегуляцию и рефлексия результатов своей деятельности.

Средства, способствующие успешной реализации данной программы

- внешняя и внутренняя интеграция дополнительного образования и основного общего образования детей старшего подросткового возраста в целях расширения среды развития социально активной личности;
- развитие детских общественных объединений, а также временных творческих групп и инициативных групп;
- организация работы с подростками по развитию их социальной активности;
- проведение: акций, консультирования, тренингов, игр, мастерских, студии, создание индивидуального портфолио с каждым учеником;

- участие детей в работе школьного самоуправления, в деятельности общественных объединений, организация и проведение мероприятий, оптимизация работы спортивных, творческих, трудовых секций.

Социально-педагогические показатели, характеризующие уровень социальной активности подростков

- степень свободы осуществляемой деятельности;
- уровень сознательности в поиске пространства приложения своих сил;
- степень возложения на себя социальной ответственности в процессе деятельности;

- степень включённости в социально-культурное творчество;
- степень целесообразности осуществляемого вида деятельности;
- степень социальной значимости и общественной полезности деятельности;

- степень проявления инициативы;
- мотивация деятельности, направленность на позитивные ценности.

Ресурсы

- финансовые ресурсы. Выполнение программы обеспечивается за счет различных источников финансирования: бюджетное финансирование, дополнительные привлеченные средства;

- материально-технические ресурсы;
- кадровые ресурсы педагоги первой и высшей квалификационной категории, психолог, социальный педагог;
- программно-методические ресурсы;
- информационные ресурсы.

Данная программа рассчитана на один календарный год, а ее реализация проходит в 3 основных этапа.

Подготовительный этап.

- * утверждение программы и плана предстоящих мероприятий, подготовка педагогического персонала к реализации программы;

- * изучение педагогической группы литературы на эту тему
- * подготовка логистической базы;
- * прогнозирование результатов программы.

Основная фаза.

- * диагностика текущего уровня социальной активности старших подростков с помощью соответствующих методик;
- * индивидуальная работа со студентами;
- * работа с родителями;
- * реализация основных задач;
- * повторная диагностика для обнаружения изменений.

Аналитическая фаза.

- * анализ повторной диагностики и успешности реализации программы в целом;
- * Регистрация справочной документации по реализации программы;
- * решите, следует ли применять, изменять или удалять программу.

Механизмы реализации программы:

- * анализ уровня социальной активности пожилых подростков с помощью специальных диагностических методов и наблюдения;
- * используйте широкий спектр методов для содействия социальной активности;
- * взаимодействие структурных подразделений школы и учреждений дополнительного образования;
- * активное включение в деятельность родителей.

Контроль за реализацией программы: ответственность за реализацию программы возлагается на администрацию образовательной организации и педагогического коллектива.

В ходе реализации программы в течение учебного года будет проведен ряд мероприятий, которые можно разделить на несколько групп:

Мероприятия с педагогическим коллективом образовательной организации. Эта группа мероприятий будет включать в себя организационную

деятельность с педагогической командой по подготовке программы, утверждению плана мероприятий в течение шести месяцев, а также резюме промежуточных и окончательных результатов реализации этой программы.

Мероприятия, которые будут проходить в течение учебного года. Эта группа задач включает:

- * обучение, ролевые игры с детьми подросткового возраста, направленные на развитие высокого уровня социальной активности, развитие коммуникативных навыков, ответственности, инициативы, умения принимать нестандартные решения;

- * распространение различных брошюр, брошюр и другой справочной информации о работе за пределами учебных подразделений: кружков, секций, собраний, вовлечение старших подростков в проектную деятельность для развития высокого уровня социальной деятельности;

- * проведение родительских собраний по соответствующим темам;

- * регулярно проводить часы и тематические мероприятия, посещения музеев и выставок.

Мероприятия, запланированные на важные даты и события или организованные в рамках тематических недель. Эта группа задач включает:

- * события в день национального единства;

- * проведите неделю моды;

- * проведение танцевального конкурса, в котором участвует весь класс;

- * На Новый год и другие праздники;

- * мероприятия, организованные в рамках Недели науки и Дня защитника Отечества;

- * неделя правовых знаний и годовщина победы Второй мировой войны.

Консолидации, каждый ученик 9-11 классов к работе: театральная студия, студия изобразительного искусства, совет старшеклассников, клуб любителей шахмат, поле для волейбола, и т. д. это распределение будет устанавливать для каждого обучающегося своя зона Ответственности, где он может показать свои творческие способности, коммуникативные навыки, производственной

деятельности, спортивно-оздоровительный, игровой, познавательной, художественной, волонтер, который будет развивать социальную активность.

Основная ответственность за осуществление этих мероприятий ложится на заместителя директора по воспитательной работе, классных руководителей, социального учителя и психолога.

Данная программа поможет специалистам по воспитательной работе в преодолении рассматриваемой нами проблемы стрессоустойчивости, поможет родителям старших подростков и самим детям данной возрастной группы. Родители смогут осознать, что развитие стрессоустойчивости на этапе ОГЭ старшем подростковом. Данная программа будет способствовать развитию мотивов деятельности старших подростков и повышения уровня стресс тренируемых способностей, что позволит им без труда решать проблемы в нестандартных ситуациях.

Программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к Основной государственной экзамену представлена в Приложении №5.

Описание программы и процесса проведения.

Наша психолого-педагогическая программа состоит из тринадцати поэтапных занятий.

У него была встреча, которая проходила через 1,5-2 часа. На каждом занятии было установлено, что главная цель имеет четкую структуру на каждый день. Каждый раз возникает необходимость немного изменить структуру, но в целом программа не внесла никаких изменений. В программе процесс внедрения может быть описан следующим образом. Знайте, старшеклассники идут без всяких трудностей. Немного сложно, но есть мотивация ходить на тренировки.

В начальных классах старшеклассники не проявляли особой активности, ибо выполняли работу, но впоследствии заставляли их хотеть, а фактически мешали им. На мини-лекциях молодые люди внимательно слушают материал, стараются задавать вопросы, рассказывают с разных точек зрения. Следует

отметить, что, как и на занятиях, старшеклассники стали больше говорить о способности друг друга до и после занятий, а также сообщать о своих результатах, достигнутых в рабочих классах. Каждая встреча отличается хорошей эмоциональной заботой участников. Они с интересом слушают о средствах саморегуляции, таких как самоподготовка, дыхательная и мышечная релаксация, способы снятия стресса, понятие релаксации и то, как она помогает справиться со стрессом на экзамене. На занятиях участники будут меньше времени тратить в школе на умственную подготовку старшеклассников к экзамену.

Основной упор в подготовке делается на повторение и запоминание материала. Сами участники отмечают, что Основной государственный экзамен остаётся для них крайне стрессовой ситуацией. Имея лишь узкий круг представлений о понятии стресса участникам было особенно интересно узнать, о методах снятия напряжения и как справляться с неуверенностью в себе во время подготовки к итоговой аттестации. Так же старшеклассникам понравилось не только обсуждать, но и возможность фантазировать и рисовать, так как это происходило на многих упражнениях, в особенности на арт-терапии «Свежие мысли».

Первая тема - «Что такое основной экзамен и что она значит для меня?». Заключается в том, чтобы познакомить старшеклассников с особенностями ОГЭ, как со стрессогенной ситуацией.

Вторая тема - «Как справиться со стрессом?». Позволяет старшеклассникам совершенствовать навыки саморегуляции. Здесь, старшеклассники ознакомлены с теоретическими понятиями о стрессе и владеют способами саморегуляции

Третья тема - «Как справиться со стрессом на экзамене?». Позволяет совершенствовать навыки саморегуляции в предэкзаменационный период.

Четвертая тема - «Преодоление страха и тревоги». Позволит обучить обучающихся способам борьбы с тревожным состоянием перед экзаменами.

Пятая тема - «Преодоление страха и тревоги». Позволяет продолжить обучение способам борьбы с тревожным состоянием перед экзаменами.

Шестая тема -«Уверенное поведение на экзамене». Позволяет повысить у старшеклассников уверенность в себе за счет осознания своих возможностей.

Седьмая тема- «Уверенное поведение на экзамене». Помогает повысить у старшеклассников уверенность в себе за счет осознания своих возможностей.

Восьмая и девятая тема -«Рефлексия». Развивает навыки рефлексии результатов своей деятельности.

Десятая и одиннадцатая тема -«Позитивное мышление» Развивает навыки позитивного мышления.

Двенадцатая и тринадцатая тема -«Жизненные ценности». Осознание жизненных ценностей и смысла жизни.

Предполагаемые результаты.

По окончании программы предполагается, что старшеклассники смогут осуществлять эмоциональную саморегуляцию и рефлексия, соответствующим образом влиять на свою деятельность, а также оценивать свои способности позитивно. Из этого можно сделать вывод, что единое состояние его психического состояния способствует наиболее оптимальной работоспособности и эффективности в ситуации сдачи экзамена.

Таким образом, нами разработана (на основе данных диагностики и анализа психических и коммуникативных материалов) и апробирована программа развития стрессоустойчивости старшеклассников к созданию итоговой аттестации.

В МАОУ-Гимназии №45 была апробирована программа, в которой приняли участие 60 старшеклассников девятых классов из разных параллелей.

2.3 Анализ полученных результатов

На этапе контрольного эксперимента нами был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Главной целью этого этапа является определение эффективности реализованной программы развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации, с помощью методов математико-статистической обработки данных.

После того, как был проведен формирующий эксперимент, нами использовался метод математической статистики критерий Манна-Уитни, который подтвердил статистически значимые различий между экспериментальной и контрольной группами по методике. U-критерий Манна-Уитни равен 0.

Таким образом, полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(0)$ находится в зоне значимости. Различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы, так как $p \leq 0.05$. Далее мы опишем эмпирические результаты по измеряемым параметрам в экспериментальной и контрольной группах до экспериментального воздействия и после него. Распределение испытуемых согласно полученным данным по методике «Прогноз» представлены ниже на рисунках, где отражены результаты до и после формирующей работы, где «ЭВС» - данные экспериментальной выборочной совокупности (Рис.3), а «КВС» - контрольной (Рис.4).

Результаты представлены на рисунке № 3.

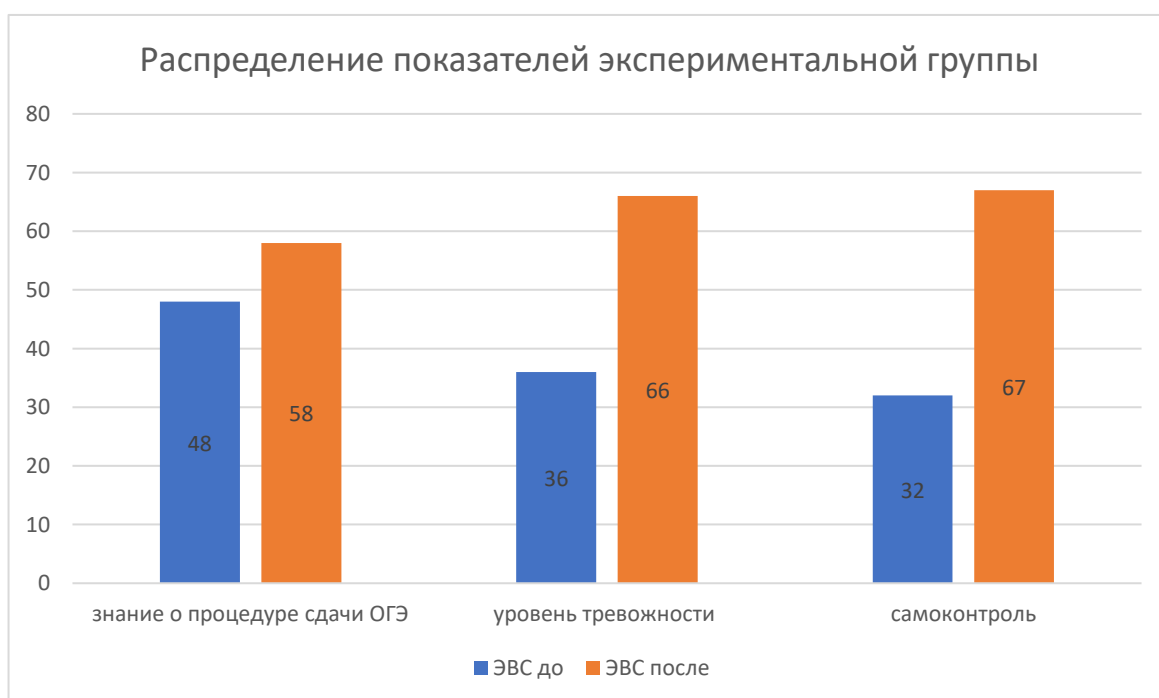


Рисунок № 3. Распределение показателей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента по методике «Прогноз»

Из рисунка мы видим, существенные различия в распределении показателей. Таким образом, можно отметить, что до эксперимента 49 доминирует низкие показатели по шкале уровня тревоги и самоконтроля, которые свидетельствуют о высоком уровне тревожности и недостаточном владении навыками самоконтроля. Следовательно, исходя из этих данных, мы видим необходимость в понижении уровня тревожности и развитию навыков самоконтроля посредством повышения уровня стрессоустойчивости старшеклассников. Так же необходимо отметить, что после формирующего эксперимента показатели по шкалам значительно выросли, что свидетельствует о снижении уровня тревожности старшеклассников в экспериментальной группе и достаточном овладении навыками самоконтроля и самоорганизации. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что программа по развитию стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации является эффективной.

Далее мы рассмотрим распределение показателей по методике «Прогноз» до и после формирующего эксперимента в контрольной группе.

Результаты представлены на рисунке № 4.

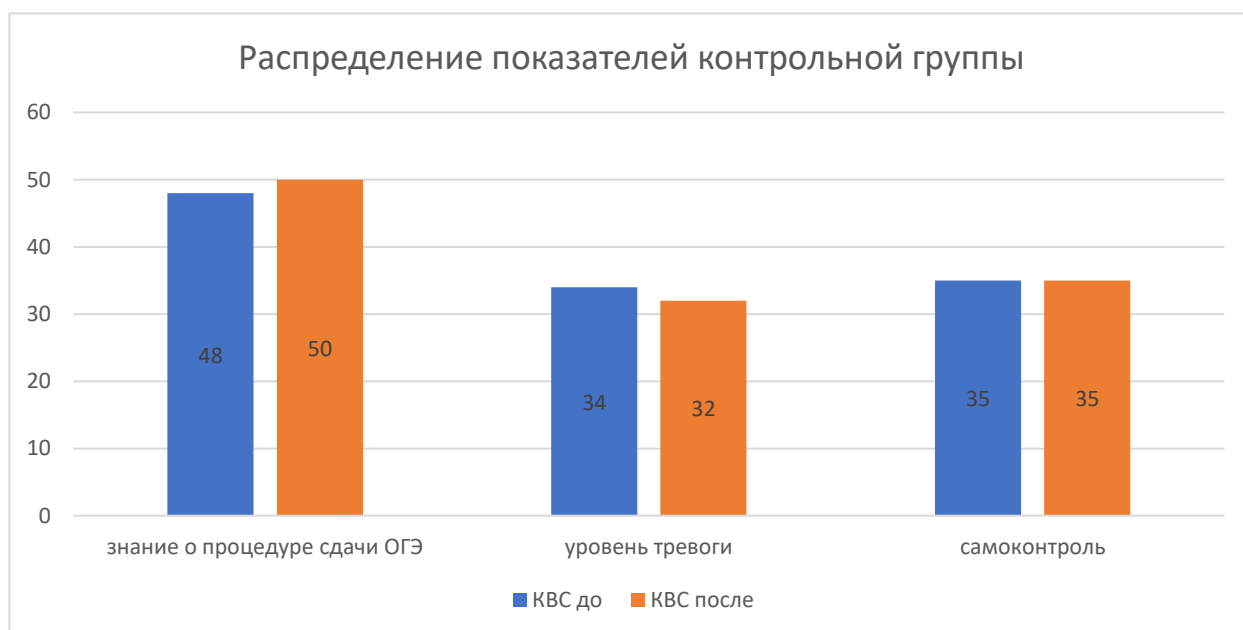


Рисунок № 4. Распределение показателей контрольной группы до и после формирующего эксперимента по методике «Прогноз»

Из рисунка мы видим, что явных различий между показателями нет, но можно заметить, что по шкале уровня тревоги показатели стали ниже, это означает повышение уровня тревоги. Как до, так и после эксперимента 50 можно увидеть низкие результаты по шкале уровня тревоги и владения навыками самоконтроля, что свидетельствует об отсутствии развивающих занятий в период подготовки к итоговой аттестации. Повышение показателей по шкале тревожности указывает на приближение ситуации сдачи экзаменов и отсутствие психологической помощи.

Следовательно, возрастает общий уровень напряжения старшеклассников. Оценка уровня стрессоустойчивости, полученная в результате обработки данных по методике изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге графически отображена на рисунках ниже, где показаны результаты до и после формирующей работы, где «ЭВС» - данные экспериментальной выборочной совокупности (рис. 5), а «КВС» - контрольной (рис.6). После того, как был проведен формирующий эксперимент, нами использовался метод математической статистики критерий Манна-Уитни, который определил различия между экспериментальной и контрольной группами. U-критерий Манна-Уитни равен 14,5. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (14.5) находится в зоне неопределенности.

Результаты представлены на рисунке № 5.

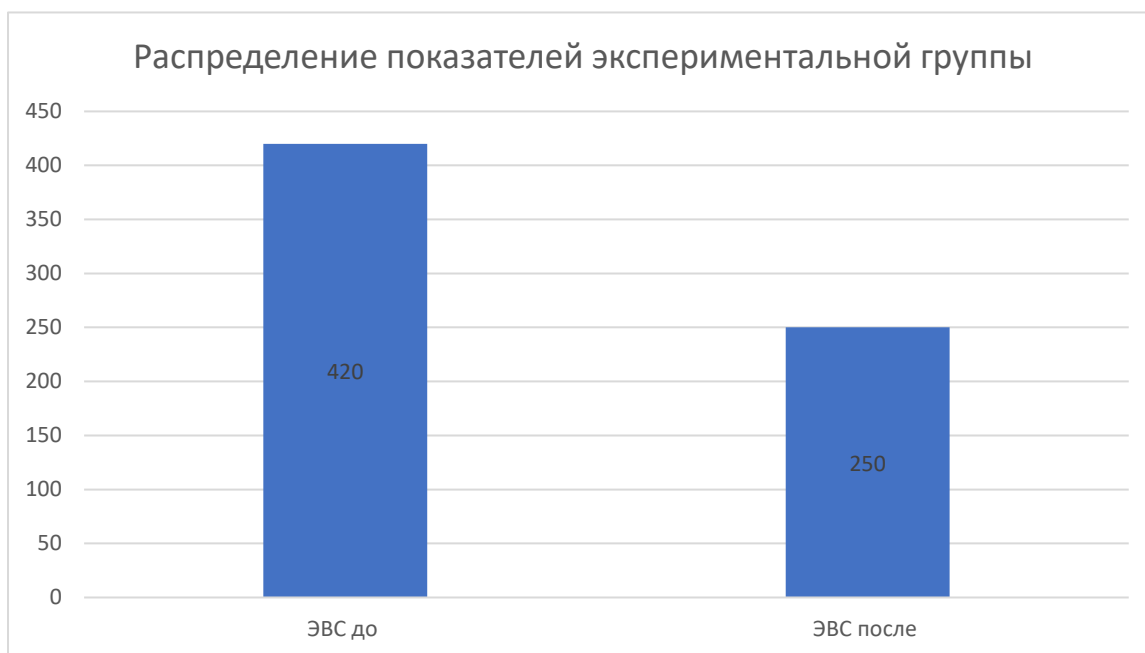


Рисунок № 5. Распределение показателей экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента по методике изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге

На рисунке можно увидеть значительные отличия между показателями уровня стрессоустойчивости. До формирующего эксперимента у 51 старшеклассников наблюдаются высокие показатели, что говорит о низком уровне сформированности стрессоустойчивости. Низкий уровень стрессоустойчивости может отрицательно повлиять на уровень подготовки и сдачи экзамена, так как неспособность осуществить эмоциональную саморегуляцию, рефлексию и оценку своих возможностей, может препятствовать оптимальной работоспособности и эффективности деятельности в ситуации сдачи Основного государственного экзамена. После реализации формирующего эксперимента можно заметить снижение показателей, что свидетельствует о повышении уровня стрессоустойчивости. Таким образом, можно отметить существенный рост уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе, так как практически все участники группы отметили у себя низкий уровень тревожности и эмоциональную стабильность. Можно сделать вывод о том, что программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации способна эффективно повышать стрессоустойчивость старшеклассников перед

предстоящими экзаменами. Далее мы рассмотрим распределение показателей по методике изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге до и после формирующего эксперимента в контрольной группе.

Результаты представлены на рисунке № 6

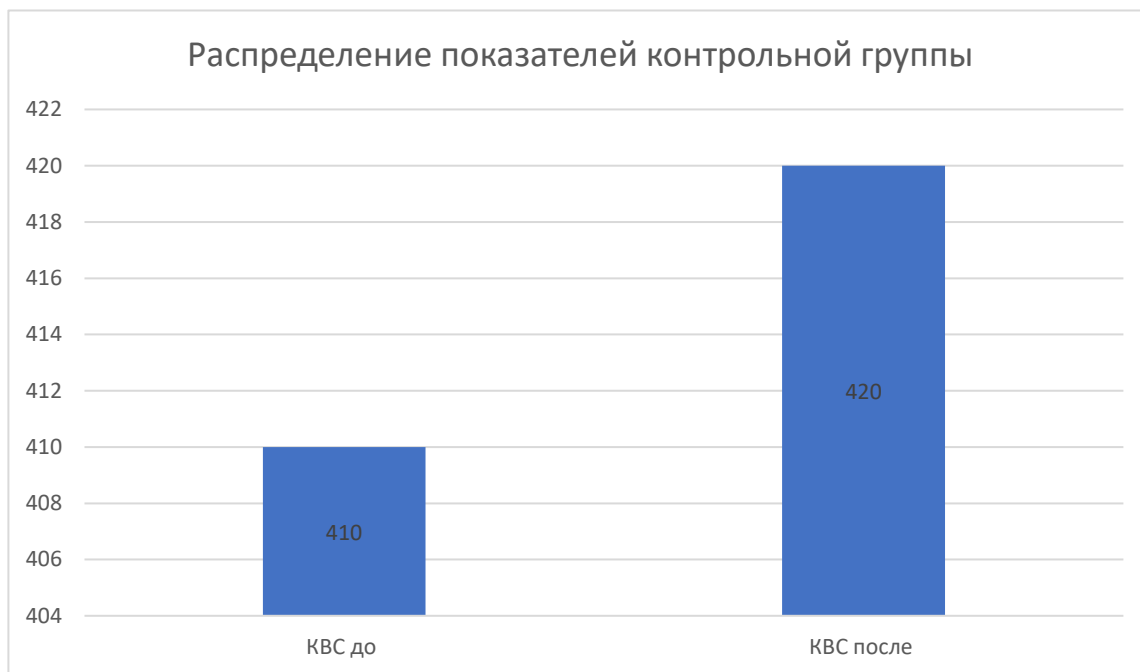


Рисунок № 6. Распределение показателей контрольной группы до и после формирующего эксперимента по методике изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге

Из полученных результатов распределения мы видим, что показатели уровня стрессоустойчивости у контрольной группы одинаковые. Это можно обосновать отсутствием психологической поддержки, направленной на развитие стрессоустойчивости в период подготовки к основной итоговой аттестации. Для определения эффективности программы развития стрессоустойчивости старшеклассников нами был использован метод математико-статистической обработки данных, критерий Т-Вилкоксона, с целью определения достоверности сдвига измеряемых параметров в экспериментальной и контрольной выборочных совокупностях. Статистические показатели сдвига значений по шкалам и индексам двух методик на этапе контрольного эксперимента представлены в Таблице 2.

Таблица № 2 Статистические показатели сдвига значений в контрольной и экспериментальной выборочных совокупностях на этапе контрольного эксперимента (критерий Т-Вилкоксона)

Результаты представлены на таблице № 1.

Методика	Шкалы	Контрольная			Экспериментальная		
		T	Z	P - level	T	Z	P - level
Методика «Прогноз»	Знание о процедуре сдачи ОГЭ	5,00000	0,00000	1,00000	3,5000	2,030406	0,042316
	Уровень тревожности	7,00000	0,134840	0,892738	1,0000	2,380476	0,01729153
	Самоконтроль и самоорганизация	10,50000	0,591608	0,554114	0,0000	2,520504	0,011719
Методика изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге		3,00000	0,160502	0,471356	0,0000	2,520504	0,011719

Рассмотрим изменения, которые произошли в ходе развития программы в отношении отдельных показателей различных методов: методики "Прогноз", можно отметить статистически значимые изменения в экспериментальной.

Таким образом, можно сказать о том, что ученики старших классов освоили навыки самоконтроля и самоорганизации, а также уровень тревоги относительно предстоящего экзамена значительно снизилась. В контрольной группе существенных изменений не произошло. По методике изучения

стрессоустойчивости Холмса и Ранге, так же можно наблюдать статистически значимых изменений. Как можно заметить, повышение стрессоустойчивости старшеклассников. Это свидетельствует о том, что участники этой программы могут более эффективно подготавливаться к предстоящим экзаменам и вовремя. Таким образом, мы можем сделать вывод, что программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период окончательного аттестации позволяет эффективно формировать устойчивость к стрессам для школьников старших классов.

Таким образом, разработанная нами программа развития стрессоустойчивости в период сдачи ОГЭ старших укрепляются положительные изменения в этом вопросе. Эта программа поможет специалистам по психологической работе с проблемами, которые мы рассмотрим, проблемы, поможет родителям старших подростков и самих детей в этой возрастной группе.

Выводы по второй главе:

Результаты эмпирического исследования показали, что уровень тревожности у большинства старшеклассников высокий. Это говорит о том, что учащиеся в ситуациях, которые чаще всего не могут справиться со своими страхами, не обладают достаточными навыками саморегуляции. В итоге это может повлиять на достижение желаемого результата в состоянии подготовки и сдачи основного государственного экзамена.

После того, как была реализована первичная диагностика, выборочная совокупность была разделена на две группы: экспериментальная и контрольная, каждая из которых состояла из восьми человек. После того, как были сформированы экспериментальная и контрольная группы, был использован метод математической статистики критерий Манна-Уитни, который подтвердил отсутствие статистически значимых различий между группами.

Для данной группы респондентов характерен высокий уровень тревожности, недостаточное владение навыками самоконтроля и низкий уровень стрессоустойчивости. Это говорит о том, что у большинства

респондентов могут возникнуть проблемы, связанные с преодолением стресса, саморегуляции и недостаточной веры в свои силы. Данные факторы необходимо учесть при разработке и реализации программы развития старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации.

На этапе контрольного эксперимента нами был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Главной целью этого этапа является определение эффективности реализованной программы развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации, с помощью методов математико-статистической обработки данных.

Видим необходимость в понижении уровня тревожности и развитию навыков самоконтроля посредством повышения уровня стрессоустойчивости старшеклассников. Так же необходимо отметить, что после формирующего эксперимента показатели по шкалам значительно выросли, что свидетельствует о снижении уровня тревожности старшеклассников в экспериментальной группе и достаточном овладении навыками самоконтроля и самоорганизации. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что программа по развитию стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации является эффективной.

На рисунке можно увидеть значительные отличия между показателями уровня стрессоустойчивости. До формирующего эксперимента у 51 старшеклассников наблюдаются высокие показатели, что говорит о низком уровне сформированности стрессоустойчивости. Низкий уровень стрессоустойчивости может отрицательно повлиять на уровень подготовки и сдачи экзамена, так как неспособность осуществить эмоциональную саморегуляцию, рефлексия и оценку своих возможностей, может препятствовать оптимальной работоспособности и эффективности деятельности в ситуации сдачи Основного государственного экзамена. После

реализации формирующего эксперимента можно заметить снижение показателей, что свидетельствует о повышении уровня стрессоустойчивости. Таким образом, можно отметить существенный рост уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе, так как практически все участники группы отметили у себя низкий уровень тревожности и эмоциональную стабильность. Можно сделать вывод о том, что программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации способна эффективно повышать стрессоустойчивость старшеклассников перед предстоящими экзаменами. Далее мы рассмотрим распределение показателей по методике изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге до и после формирующего эксперимента в контрольной группе. Из полученных результатов распределения мы видим, что показатели уровня стрессоустойчивости у контрольной группы одинаковые. Это можно обосновать отсутствием психологической поддержки, направленной на развитие стрессоустойчивости в период подготовки к основной итоговой аттестации.

Таким образом, можно сказать о том, что ученики старших классов освоили навыки самоконтроля и самоорганизации, а также уровень тревоги относительно предстоящего экзамена значительно снизилась. В контрольной группе существенных изменений не произошло. По методике изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге, так же можно наблюдать статистически значимых изменений. Как можно заметить, повышение стрессоустойчивости старшеклассников. Это свидетельствует о том, что участники этой программы могут более эффективно подготавливаться к предстоящим экзаменам и вовремя. Таким образом, мы можем сделать вывод, что программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период окончательного аттестации позволяет эффективно формировать устойчивость к стрессам для школьников старших классов.

Таким образом, разработанная нами программа развития стрессоустойчивости в период сдачи ОГЭ старших укрепляются

положительные изменения в этом вопросе. Эта программа поможет специалистам по психологической работе с проблемами, которые мы рассмотрим, проблемы, поможет родителям старших подростков и самих детей в этой возрастной группе.

Заключение

1. В теоретической части-мы изучили особенности, виды стрессов и группы стрессоустойчивости мы пришли к выводу, что стресс оказывает не только разрушительное действие. В допустимых пределах, он помогает тренировать нервную систему и способствует активизации внутренних сил человека.

Проанализировали литературу по данной теме, выявили, что существуют разные типы стрессоустойчивости и стрессотренируемости.

Анализ теоретических и практических научных разработок показывает, что сила нервной системы, его стрессоустойчивость - тренируемые функции человека, развивая которые можно повышать свой жизненный потенциал.

2. Стрессоустойчивость у старшеклассников будет повышаться за счет развития самого себя, поэтому при отправке мяча, ведь от этого зависит успешность, надежность, продуктивность и конечный результат действий диктатора. активность; уверенность в себе, ведь чем больше у подростка боязнь неудачи, и тем больше вероятность его ошибок, а рефлексия от этого является важным показателем личностного роста обучающегося.

Важные особенности стрессоустойчивости в этом возрасте - сформированная саморегуляция. Она характеризуется умениями человека вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться, способность снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

3. Проанализировав подходы по данной теме, мы выяснили, что существуют различные способы, стрессоустойчивость и стрессотренируемости. Одна из примеров, это созданная нами психолого-педагогическая программа.

4. Мы отметили существенный рост уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе, так как практически все участники группы отметили у себя низкий уровень тревожности и эмоциональную стабильность. Можно сделать вывод о том, что программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации способна эффективно

повышать стрессоустойчивость старшеклассников перед предстоящими экзаменами.

5. Выводы по эмпирической части показали, что ученики старших классов освоили навыки самоконтроля и самоорганизации, а также уровень тревоги относительно предстоящего экзамена значительно снизилась. В контрольной группе существенных изменений не произошло. По методике изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге, так же можно наблюдать статистически значимых изменений. Как можно заметить, повышение стрессоустойчивости старшеклассников. Это свидетельствует о том, что участники этой программы могут более эффективно подготавливаться к предстоящим экзаменам и вовремя. Таким образом, мы можем сделать вывод, что программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период окончательного аттестации позволяет эффективно формировать устойчивость к стрессам для школьников старших классов.

Наша Гипотеза исследования что процесс своевременного выявления уровня стрессоустойчивости предполагает возможным изменением учащимся наиболее эффективно подготовиться к сдаче основных экзаменов частично подтвердилась.

Таким образом, разработанная нами программа развития стрессоустойчивости в период сдачи ОГЭ старших укрепляются положительные изменения в этом вопросе. Эта программа поможет специалистам по психологической работе с проблемами, которые мы рассмотрим, проблемы, поможет родителям старших подростков и самих детей в этой возрастной группе. Что позволит в полной мере, комплексно подготовить стрессоустойчивость старшеклассников к важному этапу жизни - сдаче Основного государственного экзамена.

Список литературы

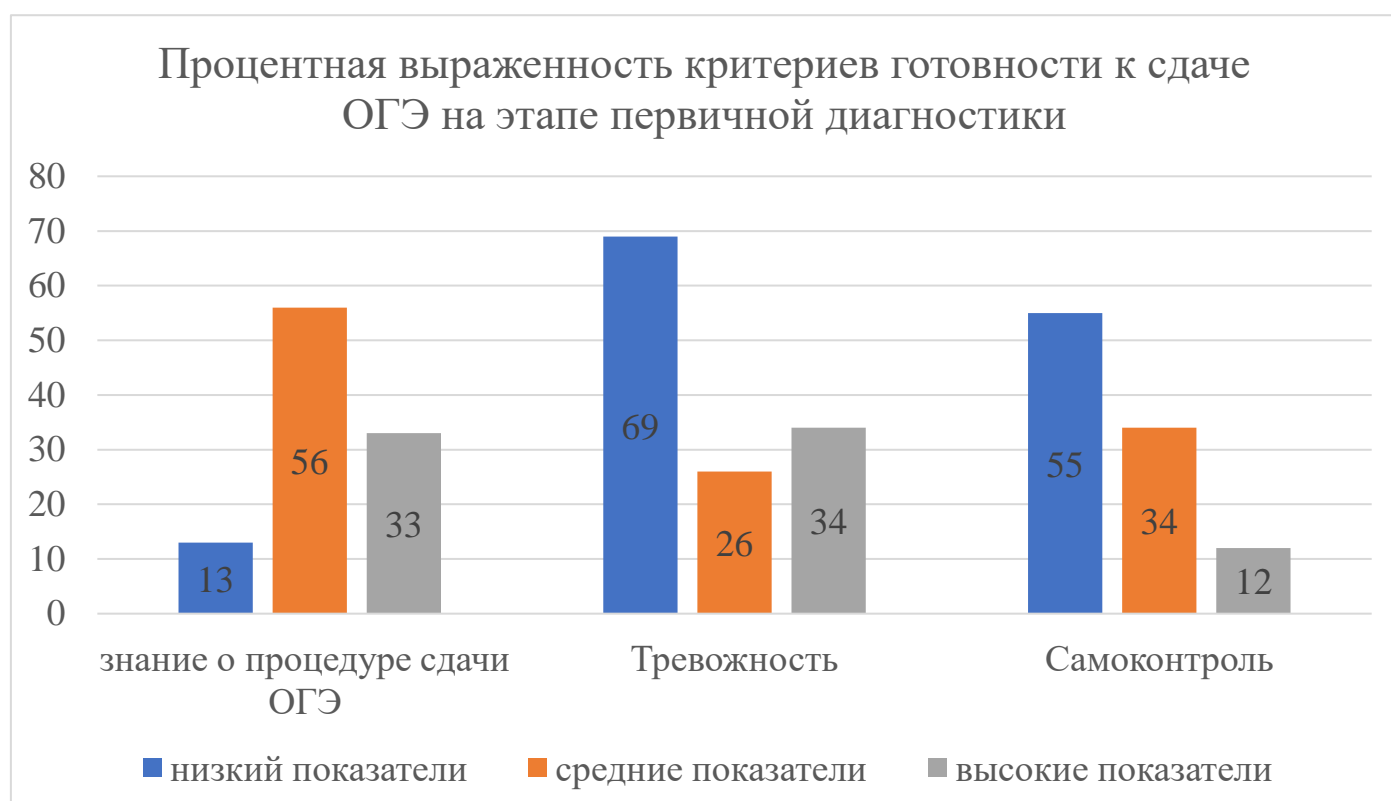
1. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка— метод психической саморегуляции. – М., 2012.- 105 с.
2. Берстева С.В. Социальная зрелость старшеклассников как фактор формирования социальной активности // Общество, семья, личность: теория и практика решения актуальных проблем [Текст]: сб. науч. Статей / сост. Ю.В. Братчикова / Урал. Гос. Пед. Ун-т. – Екатеринбург, 2013.
3. Боброва И.А., Чурсинова О.В. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014.- С.74.
4. Бонкало С.В. Жизненная позиция подростков как основа их саморазвития и самореализации. М., 2012. С. 37 – 38.
5. Борисова Т.С. Активность и инициативность как основа формирования социальной ответственности учащейся молодежи. М., 2011. С.131-136.
6. Вергунова В.М., Лейфа А.В. – Благовещенск: Изд-во ГОАУ ДПО Амурский областной институт развития образования, 2011. – 104с.
7. Водяха С.А. Психологическое благополучие в образовательном пространстве // Актуальные проблемы психологии личности [Текст]: сб. науч. Статей / сост. Н.Н. Васягина / Урал. Гос. Пед. Ун-т. – Екатеринбург, 2013.
8. Гумель Е.Б. Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и уровня притязаний личности старшеклассника // Гуманитарные научные исследования. 2012. № 6 [Электронный ресурс].
9. Долгова В. И., Кондратьева О. А., Леонидова И. С. Исследование стратегий психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 151–155.
10. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2011. – с. 256

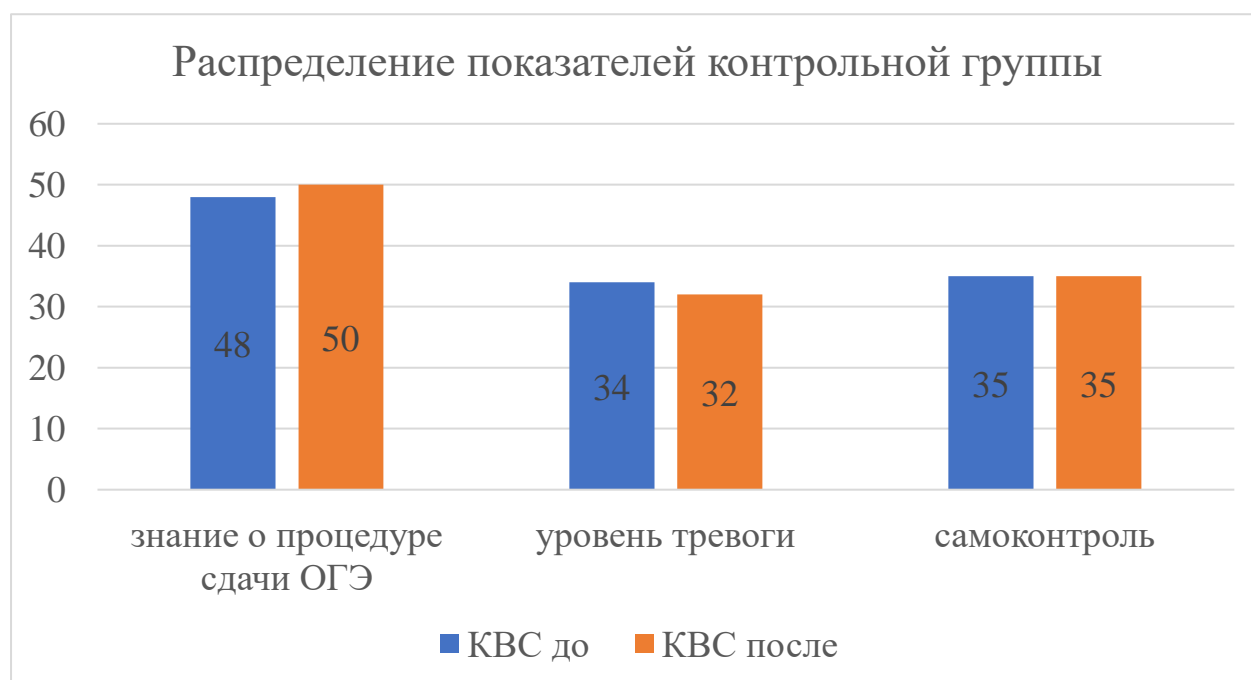
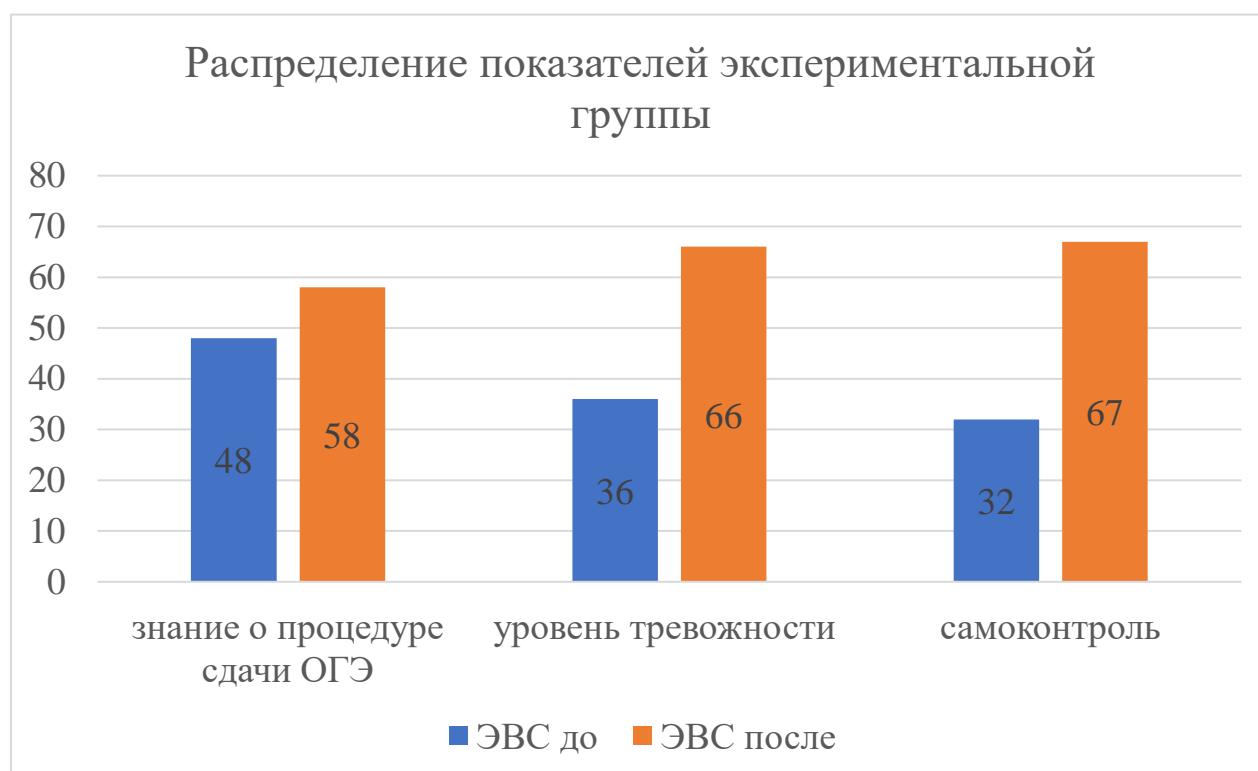
11. Журавлев Д. Экзамен - способ проверки знаний или
Издательство: Феникс, 2011. – 214 стр.
12. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. «Логос»,
М., 2000. 384 с
13. Иванов А.В. Методика формирования социальной активности учащегося:
Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных
заведений. М., 2013. 113 с.
14. Климов Е.А. Основы психологии. М.: ЮНИТИ, 2000. 115 с.
15. Коврова М.Ю. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса
в молодежной среде.// Журнал «Психология и психопрофилактика». из-во
Костромского ГПУ.-Кострома. 2011.-С.25-28
16. Конопкин О.Л. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.,
2011.
17. Коротченко Н. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как
инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы
Всероссийской научно-практической конференции, 2017.
18. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического
сопровождения старшеклассников. – «Школьный психолог». – 2012. – №
3. С. 50-57.
19. Круглов Б.С. Роль ценностных ориентации в формировании личности
школьника. // Психологические особенности формирования личности
школьника. Сб. научных трудов. М., 2011. - с.4-11.
20. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.// Психологическая диагностика. – 2011. - № 3.
– С. 18-20.
21. Кубашичева Л.Н. Журнал Austrian Journal of Humanities and Social Sciences
Выпуск № 9-10/2014 Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из
средств развития психического здоровья
22. Левагина О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе:
поведенческий аспект // Молодой ученый. — 2013. — №7. — С. 394-397.

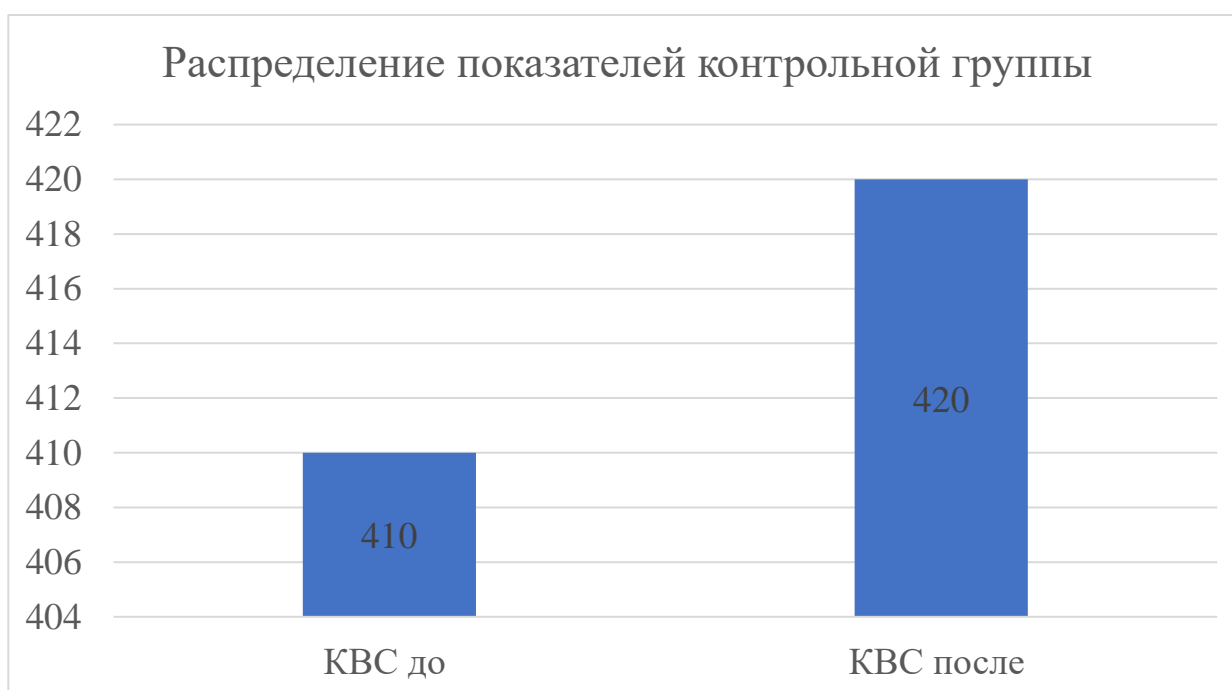
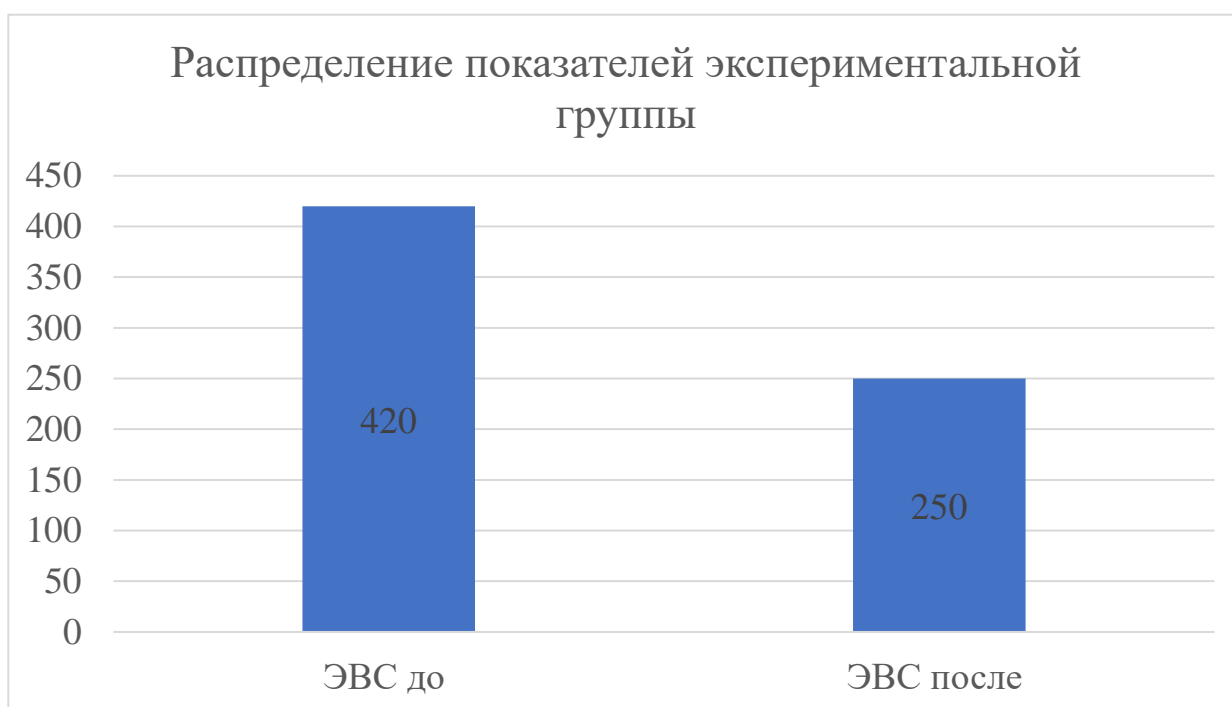
- 23.Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).\\Школьный психолог.-2011.-№9.
- 24.Мудрик А.В. Социализация человека: учебное пособие. Центр «Академия», М., 2004. 304 с.
- 25.Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. М., «Академия», 2004. 240 с.
- 26.Муздыбаев К. Психология ответственности. М., 2010. 324 с.
- 27.Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М., 2002. 456 с.
- 28.Наркевич Н.Ю. Формирование социальной активности школьников в условиях взаимодействия семьи и школы. Новгород, 2001. 140 с.
- 29.Нургалиева А.К. Ответственность подростков и ее формирование в воспитательном процессе школы. Павлодар.: ПГПИ, 2012. 220 с.
- 30.Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М., 2000. 324 с.
- 31.Павлова М. А., Гришанова О. С. «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2012
- 32.Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. Учеб. пособие. Речь, СПб., 2003, С. 424–428.
- 33.Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11классы).- М.:ВАКО, 2013.
- 34.психологическое испытание? \\ Народное образование. - 2011.-№4. - С. 124132.
- 35.Ред. Семаго М.М., С.В. Алехиной, — М.: МГППУ, 2012. — 156 с.
- 36.Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М., 2005. 240 с.
- 37.Рубинштейн С.Л. Детерминация психических явлений: бытие и сознание. М., 2004. 444 с.

- 38.Семаго М.М. Сопровождение ребенка в образовательной среде. Структурно-динамическая модель / Сб. науч. тр. кафедры коррекционной педагогики и спец. психологии. — М.: Изд-во АПКИПРО РФ, 2010. С. 24
- 39.Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. Просвещение, М., 2003. 556 с.
- 40.Создание и апробация модели психолого-педагогического сопровождения инклюзивной практики: Методическое пособие / Под общ., М., 2012.
- 41.Соловьева О.В. Закономерности развития познавательных способностей школьников: возрастная и педагогическая психология. СПб., 2004. 30 с.
- 42.старшекласников к единому государственному экзамену / Е.А. Серегина // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2011.
- 43.Стрелков И.А. О проблеме психологического благополучия / неблагополучия в современной психологии // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.centri-obrazovaniya.ru/strelkov.html>.
- 44.Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития. М., 2004, 173 с.
- 45.Третьяков Н.Ф. Социальная активность личности. М., 2001. 230 с.
- 46.Филимоненко Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции//Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право. – 2012. № 23.
- 47.Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. М., 2002. 208 с.
- 48.Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. — 2011. — Т. 10. — № 1. — С. 6—19.
- 49.Чеботарева Е. Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ // «Школьный психолог» № 8, 2011.
- 50.Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. — М., 2004.

- 51.Швалева Н.М. Психотехники развития и саморазвития личности:2014.
- 52.Шевцов С.А. Горе от ума. \ Школьный психолог. -2011.- № 8.
- 53.Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2012. – 144 с.
- 54.Шубина Л.С. Психическая саморегуляция как средство адаптации к учительской профессии//Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе. Пермь, 2012. С. 97-104.
- 55.Яковлев Д.Е. Организация и управление деятельностью учреждения дополнительного образования детей. Айрис, М., 2004. 128 с.
- 56.Яшкова // Молодежь и общество. – 2011. – №3. – С. 78-123







Методика	Шкалы	Контрольная			Экспериментальная		
		T	Z	P-level	T	Z	P-level
Методика «Прогноз»	Знание о процедуре сдачи ОГЭ	5,00000	0,00000	1,000000	3,50000	2,030406	0,042316
	Уровень тревожности	7,00000	0,134840	0,892738	1,00000	2,380476	0,017291
	Самоконтроль и самоорганизация	10,50000	0,591608	0,554114	0,00000	2,520504	0,011719
Методика изучения стрессоустойчивости Холмса и Ранге		3,00000	0,160502	0,471356	0,00000	2,520504	0,011719

Программа развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к Основной государственной экзамену.

№	Тема занятия	Цель	Упражнения	Ожидаемые результаты
1	«Что такое основной экзамен и что она значит для меня?»	познакомить старшеклассников с особенностями ОГЭ, как со стрессогенной ситуацией.	1.Упражнение «Ассоциации» 2.Упражнение «Чего я хочу достичь?» 3.Игра «Расшифровка» 4. Упражнение «Мое будущее» 5. Рефлексия	У обучающихся снижен уровень тревоги перед предстоящим ОГЭ и сформирована установка на успех.
2	«Как справиться со стрессом?»	совершенствовать навыки саморегуляции.	1. Мини-лекция «Стресс» 2. Упражнение «Самое трудное» 3. Лекция на тему «Аутотренинг» 4. Упражнение «Формула аутотренинга» Старшеклассники ознакомлены с	Старшеклассники ознакомлены с теоретическими понятиями о стрессе и владеют способами саморегуляции

			теоретическими понятиями о стрессе и владеют способами саморегуляции 5. Рефлексия	
3	«Как справиться со стрессом на экзамене?»	совершенствовать навыки саморегуляции в предэкзаменационный период.	1. Упражнение «Состояние тревоги и покоя» 2. Упражнение «Откровенно говоря» 3. Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом» 4. Рефлексия	Старшеклассники владеют способами борьбы со стрессом в ситуации экзамена.
4	«Преодоление страха и тревоги»	обучить способам борьбы с тревожным состоянием перед экзаменами.	1. Рисунок «Символ экзамена» 2. Мини-сочинение «Если не...» 3. Упражнение «Плюсы и минусы ОГЭ» 4. Упражнение «Сосредоточение на	У старшеклассников снижена тревожность и сформировано объективное отношение к ОГЭ.

			предмете» 5. Рефлексия	
5	«Преодоление страха и тревоги» продолжение	обучить способам борьбы с тревожным состоянием перед экзаменами.	1. Упражнение «Дыхательная релаксация» 2. Упражнение «Мышечная релаксация» 3. Упражнение «Нарисуй свой страх» 4. Рефлексия	У учащихся снижено эмоционально е напряжение путем применения техник релаксации.
6	«Уверенно е поведение на экзамене»	повысить у старшекласник ов в уверенность в себе за счет осознание своих возможностей.	1. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности» 2. Упражнение «Мои ресурсы» 3. Упражнение «Образ уверенности» 4. Рефлексия	Учащиеся владеют более полной информацией об уверенности и умеют её повышать.
7	«Уверенное поведение на экзамене»	повысить у старшекласник ов в уверенность в себе за счет осознание своих	1. Упражнение «Самый-самый» 2. Упражнение «Приятно вспомнить» 3. Рисунок «Символ уверенности»	Учащиеся владеют навыками самоубеждени я в случаях неуверенности в себе.

		возможностей.	4. Рефлексия	
8	«Рефлексия»	развить навыки рефлексии результатов своей деятельности.	1. Упражнение «Автопортрет» 2. Упражнение «Качества» 3. Упражнение «Комиссионный магазин» 4. Упражнение «Три имени» 5. Рефлексия	1. Повышенный уровень сформированности рефлексии. 2. Сформированы навыки самоанализа, самокритики и выработана объективная самооценка.
9	Рефлексия	развить навыки рефлексии результатов своей деятельности.	1. Упражнение «На какой я ступеньке?» 2. Образно рефлексивная процедура "Дерево" 3. Упражнение рефлексия "Здесь и теперь"	У учащихся закреплены навыки рефлексии.
10	«Позитивное мышление»	развитие навыков позитивного мышления.	1. Упражнение Притча «Как сказать» 2. Упражнение	Старшеклассники владеют навыками позитивного

			<p>«Минус перевести в плюс»</p> <p>3. Упражнение «Воображение успеха»</p> <p>4. Упражнение «Афоризмы»</p> <p>5. Рефлексия</p>	мышления и активно используют механизмы самоподдержки.
11	«Позитивное мышление»	формирование опыта позитивного отношения к себе за счет осознание своих возможностей.	<p>1. Упражнение «Свежие мысли» (арттерапия)</p> <p>2. Упражнение «Образ моего счастливого будущего»</p> <p>3. Рефлексия</p>	У старшекласников закреплены навыки позитивного мышления.
12	«Жизненные ценности»	осознание жизненных ценностей и смысла жизни.	<p>1. Упражнение «Жизненные ценности»</p> <p>2. «Образ</p>	У учащихся определены личностные смыслы и

			<p>жизненного пути»</p> <p>3. Упражнение «Линия жизни»</p>	<p>ценности, развиты способности видеть перспективу своей</p> <p>4. Рефлексия будущей жизни, определены цели своей жизни.</p>
13	«Жизненные ценности»	осознание жизненных ценностей и смысла жизни.	<p>1. Упражнение «Я должен, и я хочу»</p> <p>2. Упражнение «Качества успешного человека»</p> <p>3. Упражнение «Ассоциации»</p> <p>4. Рефлексия</p>	<p>У учащихся закреплены знания о жизненных ценностях.</p>